



®

16+

ВЕСТА

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Сентябрь

№ 9 (292) 2019

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»
394030 г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

25 июля 2019 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.
Дата выхода 31 августа 2019 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 1767.

Тираж 141675 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181,

в «Каталоге российской прессы» —

60672.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Наталья
г. Ульяновск

КОСМЕТИКА

- Бажаемая красота.
- Новости макияжа.
- Послеотпускной тоник.
- Помада поможет изменить овал лица.
- Тонкости модного макияжа.
- Секрет макияжа «чистое лицо».

САЛОН КРАСОТЫ

- Всего лишь жгуты.
- Пора сменить режим.
- Тест на выпадение волос.
- Прямые волосы не любят трения.
- Для здоровья и красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Вслед за скандинавами.
- Глиняная маска для ног.
- В начале целлюлита.
- Сигнал-напоминание.
- На ночь полезнее.
- Для поддержки бюста.
- Диета, приятная во всех отношениях.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Фэншуй: гуа, вода и кое-что еще.
- Почему невеста плачет?
- Несколько интересных фактов о сне.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении периартрита, трофической язвы, гипертонии, чесотки, аллергии, герпеса.
- Как вкусно повысить гемоглобин.
- Глина и мед помогли избавиться от рубца.
- Индийский метод лечения гипертонии.
- Зеленая аптека: облепиха крушиновидная.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Пуловер в технике «пэчворк», жакет с бортами и карманами, связанные на спицах; жилет с карманом «кенгуру» и жакет из шестиугольников, связанные крючком.

ВАШ СТИЛЬ

- Жакеты для вас.
- Комплекты и костюмы.
- Свадебные тенденции, букеты, украшения и оформление зала.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 16 замечательных рецептов для осеннего меню.

ХОЗЯЮШКЕ

- Подать еду можно красиво.
- Остановите процесс.
- Жареные пирожки из хлеба.
- Познакомьте серебро с фольгой.

ИНТЕРЬЕР

- Блоки для стен и мебели.

ВАШ САД

- Хочу грецкий орех.
- Декоративный садик на рельефе.
- Неужели обманули?
- Монастырские ягоды.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Дыхательная гимнастика в игре.
- То ангел, то демон.

ЭТИКЕТ

- Еще раз о наблевшем.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Потерять страшно. Жить невозможно!
- Профессия и личное счастье.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 сентября по 15 октября.
- Тест. Зависимая, дипломатичная или мятежная?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на октябрь.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Слепая любовь.

ВЕЛИКИЕ ЖЕНЩИНЫ

- Любовь и голос греческой дивы.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- И все-таки она существует!
- Завидные женихи: Борис Корчевников и Дмитрий Борисов.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Ирина Гетманская. Осень.

НА ДОСУТЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Кто изобрел «петушинный хвост»? ● Щипцы одни, а кудри разные. ● «Обувь для рук».
- Вот он был и нету... ● Техника «боро-заплатки».
- Красный, желтый и зеленый — для профилактики рака. ● «Карманное полотенце».
- Разного поля ягоды. ● Случайно знаменитые. ● Стесняюсь спросить...
- Боль или испуг? ● Моя женщина. ● Красота по аюрведе. ● Не имей сто рублей.
- Режиссерские жены. ● Шанс выйти замуж. ● И многое другое.

СПОРТ — ДЕЛО ПРАВОЕ! А НЕ ЛЕВОЕ...

Известно, что в спорте травмы — дело обычное, и преследуют практически всех спортсменов. Но когда ученые повнимательнее присмотрелись к травмированным, выяснилось интересное обстоятельство: если правой среди них было 68%, то левой — аж 83%! Причем, независимо от вида спорта: то есть, шансов получить травму у спортсменов-правых, даже если они боксируют, толкают ядро или прыгают на лыжах с трамплина, все равно меньше, чем у левой, занимающихся мирной легкой атлетикой или спокойным плаванием. Как рыба об лед, бьются ученые в научных спорах о причинах такого различия, но пока до истины не добрались.



«ПОДОГРЕВ» ДЛЯ КЛИЕНТА

Шведы, проиграв Полтавскую битву, решили сменить поле деятельности и ударились в науку, медицину и нобелевские премии. За прошедшие века они достигли многого и стали родоначальниками многих интересных начинаний в самых разных сферах. Таким начинанием стал «подогрев» клиентов в одной из шведских клиник до 39-40°. Конечно, нагревают не людей, а помещения, в которых они находятся. Зачем?



Температурная загадка легко разрешается: в клинике проходят лечение аноректики и булимикки — ребята, у которых в связи с нарушениями пищевого поведения снижается и температура тела, что ведет к стрессу и усугублению болезни. А под воздействием теплового метода — проще говоря, в тепле — зябнущие даже в жару худые аноректики и нервные булимикки согреваются, успокаиваются, затем расслабляются и... начинают нормально питаться.

Три четверти подопечных клиники за те годы, что идет эксперимент, вернулись к обычной жизни вполне выздоровевшими и счастливыми, остальные — выздоравливают и счастливеют!..

ШУТКА ШУТКЕ РОЗНЬ?

Ученые-гелатологи, изучающие смех, из университета штата Вашингтон сделали два крупных открытия, объяснить которые они пока не в состоянии.

Во-первых, в ходе большого эксперимента они выяснили, что почти 40% людей охотно смеются над глупыми и несмешными шутками. Тут вариантов немного: либо почти половина испытуемых — просто тупые (напомним, исследование происходило в Америке), либо шутки казались несмешными только серьезным ученым (вряд ли они тупые, хотя дело и происходило в Америке).

Во-вторых, непонятно почему, но над шуткой, звучавшей из уст незнакомца, подопытные смеялись с большим удовольствием, нежели над шуткой хорошо им знакомого человека. Но тут есть опасность, что американцы — для чистоты эксперимента! — все время использовали одну и ту же шутку...



Соврал — не сморгнул, говорят в народе про тех, кто уже настолько наловчился во вранье, что врет стремительно, как Ниагарский водопад, не задумываясь ни на секунду. Однако английские ученые из университета Саутгемптона усомнились насчет «секунд». И вот что они выяснили в ходе исследования.

Оказалось, лгуну все-таки приходится «слегка» задумываться: если на правдивый ответ человеку в среднем нужно где-то 1,2-1,3 секунды, то на лживый — 1,8 секунды!

Согласитесь, произнося «Да, я — любовница вашего мужа!», женщина четко и недвусмысленно себя подставляет. А когда она собирается соврать, ей еще необходимо в кратчайший срок просчитать все возможные последствия от разных вариантов типа «Нет, я не любовница вашего мужа!» («А кто?»), «Нет, я любовница не вашего мужа!» («Получается, я его все равно знаю?!»), «Нет, не я любовница вашего мужа!» («Плохой отмаз!..»), и так далее.

Несмотря на то, что задержка с ответом мизерная, многие женщины не хуже полиграфа умеют считывать ее, особенно при ответах на животрепещущие вопросы бытия...



1,8

СУПРУЖЕСТВО ИЛИ НОВАЯ РАБОТА?

Американские ученые-стрессологи, проводя поголовное измерение уровня стресса у людей в разных ситуациях, сделали очень интересные, но, правда, не далеко идущие, выводы. Согласно представленным ими данным, женщины, проходя собеседование при приеме на новую работу, испытывают стресс, по силе сопоставимый с тем, что испытывают мужчины во время предложения своей даме руки и сердца.

А, вот, мужчины на собеседованиях нервничают гораздо меньше. Возможно, настолько же меньше, насколько и женщины — во время предложения. Но почему-то этот момент стрессологи упустили. Может, вскоре они спохватятся, и тогда уже мы узнаем, насколько мощно реагируют представительницы слабого пола на предложение о супружестве. Причем, в обоих случаях — и при согласии, и при отказе. Интересно, все-таки...



Бабье лето

Вот и наступил сентябрь. Девятый месяц года. А ведь девятым он был не всегда. С X века в Древней Руси новый год начинался 1 марта, а сентябрь был седьмым месяцем. Отсюда его древнерусское название: «Септембрий» (от латинского «Септем» — семь). С XV по XVIII век на Руси 1 сентября начинался новый год. И только при Петре Первом у нас, как на Западе, первым днем нового года стало 1 января. Сейчас 1 сентября носит новогодний оттенок лишь для Департамента образования. Это начало учебного года.

Хотим мы этого или нет, в сентябре к нам приходит осень, и каким бы ненастьем она ни начиналась, а две недели обязательно отдаст «бабьему лету». Откуда произошло это название, точно неизвестно, но можно предположить, что русские женщины в веренице нескончаемых полевых работ лета и не видели. И лишь после сбора урожая, получив, наконец, долгожданный отдых, разогнули натруженные спины, но... лето уже прошло, наступили холода и спяכות. И тут сама природа возвращает им на две недели лето, короткое, «бабье», чтобы последним своим теплом возблагодарить тружениц.

Эта дивная пора вместе с последним своим теплом наполняет все вокруг светлой грустью воспоминаний об уходящем лете. Изумительно красивы в это время деревья, поражающие гармонией переходов от золотого к багряному на фоне пронзительно синего неба, и почему-то именно сейчас так по-особенному прозрачен воздух. С неба льется не изнуряющий зной, а ласковый, прозрачный свет, и по воздуху летят почти невесомые серебристые паутинки — неперемнная примета бабьего лета. В народе их называют нитями Богородицы. И хотя, по народным приметам, бабье лето начинается с Семенова дня, 14 сентября, считается, что именно после праздника Рождества Богородицы (21 сентября) разлетается по всей Земле ее «небесная пряжа». На самом же деле на этих тончайших нитях, как на парашютиках, путешествует молодое поколение паучков-бокоходов и тенетников.

Чехи называют эту пору паутинным летом, англичане — малым летом, американцы — индейским летом, немцы — летом бабушек. У всех народов последние теплые дни вызывают тихую печаль

и желание в последний раз насладиться прощальным прикосновением уходящего лета.

Пытаться в наше время прогнозировать погоду — дело рискованное и неблагодарное. Но, опираясь на народные приметы, в некоторые переломные периоды времени (а бабье лето — как раз такой период) можно с большой долей вероятности предсказать характер как остальной осени, так и предстоящей зимы.

На первый день бабьего лета (14 сентября) серо и пасмурно — осень будет продолжительной.

Если день грязным вышел, то осень дождливой будет.

Коли ясно — осень будет ведренна, прекрасна.

Бабье лето сухое — осень мокрая.

Много тенетника (паутинок) на бабье лето — к ясной осени и холодной зиме.

Длинная паутина летит к нескорому снегу.

Раннее опадание листьев — к ранней зиме.

Если листья, осыпаясь, лягут изнанкой — к урожаю и теплой зиме, лицевой стороной вверх — к холодной зиме.

Бабье лето несет с собой и особенную тишину прозрачного леса, и щемящий запах увядающей листвы. А «тихая охота»! Что может сравниться с восторгом удачливого грибника, набредшего на семейку белых или на пенек, усыпанный опятами! Но даже если в лукошке окажется не так много грибов, как хотелось бы, хорошо оказаться в это удивительное время в осеннем лесу вместе с любимым или друзьями!

Ощутите единство с отдыхающей после летнего зноя природой, испытайте магию ее умиротворяющего и примиряющего настроения! Природа не зря дает нам это чудесное время. Оно для раздумий и подведения итогов. И, может быть, кому-то из нас нынешнее бабье лето поможет стать чуточку мудрее и добрее. Может быть...

Гороскоп

с 15 сентября по 15 октября

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине сентября у некоторых возможны проблемы со здоровьем. После 28-го ваша жизненная энергия и удачливость значительно возрастут, и вы сможете компенсировать потери предыдущего времени. В начале октября возможны проблемы в партнерских отношениях, которые будут мешать делу. Финансовое благополучие во многом будет зависеть от успешного сотрудничества.

Неблагоприятные дни в сентябре: 22, 26, 30. В октябре: 5, 10, 15.

ТЕЛЕЦ С 15 по 19 сентября возможны конфликты с деловыми партнерами и в семейном окружении. С 20 сентября по 5 октября придется заниматься восстановлением сил и здоровья, однако это не помешает общению, которое может оказаться довольно насыщенным. Благодаря поддержке окружающих, с 7 по 17 октября вы сможете уладить некоторые сложные ситуации и сохранить стабильность в жизни.

Неблагоприятные дни в сентябре: 21, 25, 29. В октябре: 3, 9, 13.

БЛИЗНЕЦЫ После 15 сентября не обсуждайте свои планы с окружающими, не планируйте важные мероприятия, поездки и покупки. 25-29 сентября — травмоопасный период. Первая половина октября — напряженный период как для здоровья, так и для работы. Поэтому отношения в семьях и с возлюбленными осложнятся. Финансовая ситуация улучшится, но полностью стабильной ее назвать нельзя.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 23, 26, 30. В октябре: 6, 10, 15.

РАК Во второй половине сентября старайтесь больше внимания уделять семье и детям. С 19 по 26 число удачными будут покупка квартиры, мебели, ремонт. С 27-го по 30-е могут возникнуть проблемы со здоровьем, разочарования в любви. В начале октября на работе и в семейных отношениях возможны сложные ситуации и споры из-за вашей непримиримости, непоследовательности, непродуманности решений.

Неблагоприятные дни в сентябре: 20, 25, 29. В октябре: 4, 9, 13.

ЛЕВ До конца сентября ваши непредвиденные расходы будут связаны с детьми и близкими людьми. У влюбленных могут проявиться расхождения во взглядах на жизнь. В первой половине октября, возможно, придется взять на себя какие-то финансовые обязательства, а противоречивые действия окружающих будут сбивать с толку. Не сваливайте всю вину на окружающих, чтобы не обострять отношения.

Неблагоприятные дни в сентябре: 19, 23, 27. В октябре: 2, 6, 10.

ДЕВА Во второй половине сентября ваша энергия будет бить через край. Звезды советуют использовать ее в мирных целях, тогда вы сможете реализовать все свои планы. Намеченные на это время поездки сложатся очень удачно. В начале октября не исключены серьезные конфликты в коллективе. Однако вы сумеете принять правильное решение, связанное с прекращением раздражающих вас отношений.

Неблагоприятные дни в сентябре: 20, 24, 28. В октябре: 3, 7, 12.

ВЕСЫ Во второй половине сентября возможны проблемы со здоровьем. В период с 22-го по 28-е возможны конфликты с окружающими, неудачи в делах, которые могут потрепать нервы и негативно повлиять на здоровье. В первой половине октября могут появиться новые связи, а с ними новые планы, новая работа. Планирующие переезд столкнутся с такими проблемами, решение которых затянется до декабря.

Неблагоприятные дни в сентябре: 19, 23, 27. В октябре: 2, 6, 11.

СКОРПИОН Во второй половине сентября из-за снижения творческой активности в делах наступит застой. Но в романтических отношениях тепла и понимания будет больше. В конце месяца ждите приятных сюрпризов. Начало октября принесет крупные расходы, состояние усталости и тревоги. Возможны интриги со стороны тайных врагов. С 5-го по 10-е не рискуйте и избегайте финансовых авантюр.

Неблагоприятные дни в сентябре: 20, 24, 28. В октябре: 3, 7, 12.

СТРЕЛЕЦ Вторая половина сентября принесет массу проблем. Этот период не подходит для поездок, рискованных операций и капиталовложений. В первой половине октября всё утрясется, но лишь в том случае, если вы сумеете сдержать свои амбиции. С 5 по 16 октября ваша нетерпимость может отразиться и на отношениях, и на делах. В это время не вкладывайте деньги в новые проекты и не берите кредиты.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 22, 27. В октябре: 1, 5, 11, 15.

КОЗЕРОГ Во второй половине сентября не исключены финансовые трудности и проблемы юридического плана. Возможны серьезные осложнения с проверяющими инстанциями. В первой половине октября сосредоточенность на делах может создавать ощущение эмоциональной неустойчивости и тем самым принести неприятные сюрпризы в личные отношения. Старайтесь больше внимания уделять своим любимым.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 21, 25, 29. В октябре: 4, 8, 14.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине сентября не исключены ссоры и конфликты с окружающими, высока вероятность заболеваний. Желательно завершить лечение старых «болячек», чтобы они не напоминали о себе в будущем. В первой половине октября появятся прекрасные возможности навести порядок в делах. Возможна интересная поездка. Удача коснется не только карьеры, но и любовных отношений.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 22, 26. В октябре: 1, 5, 11, 15.

РЫБЫ Влияния звезд во второй половине сентября могут принести массу проблем и конфликтных ситуаций. Несмотря на бурные события на всех фронтах, с финансами проблем не предвидится. В начале октября нервные нагрузки приведут к упадку сил. Возможна осенняя простуда. Столкнувшись с трудностями в делах, не торопитесь впасть в уныние. Ваши позиции сильны и поражение вам не грозит.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 21, 25, 29. В октябре: 4, 8, 14.

6 Ваше тело ГЛИНЯНАЯ МАСКА ДЛЯ НОГ

Все знают о замечательных косметических свойствах глины.

Обычно ее используют в качестве масок для лица и антицеллюлитных обертываний.

А попробуйте-ка с помощью глины привести в порядок ступни ног после летнего марафона на босу ногу.

Разведите голубую глину водой, чтобы получилась каша, напоминающая по консистенции густую сметану. Нанесите массу на ступни, дайте глине высохнуть и смойте ее. Кожа на ступнях после нескольких таких масок, проведенных раз в неделю, станет нежной, мягкой и гладкой. После масок и в перерывах между ними желательно пользоваться

питательным кремом для ног.

В НАЧАЛЕ ЦЕЛЛЮЛИТА

Целлюлит, как любую болезнь, можно вылечить быстро, надо лишь при появлении первых признаков убрать провоцирующие моменты и начать принимать меры.

Заметить первые признаки можно, если каждый день делать пробу: захватите кожу на бедре, животе или попе в складку. Если вы увидите на коже бугорки, пора действовать.

ПЕРВЫЙ ШАГ.

Начать следует с изменения рациона питания. Полностью откажитесь от фаст-фуда, консервированной еды, готовых соусов, газировки. Потому что именно от этой еды уровень токсинов в организме (и под кожей) повышается в несколько раз.

ВТОРОЙ ШАГ. Чтобы быстрее вывести из организма уже накопленные токсины, нужна вода. Поэтому желательно выпивать не менее 1,5-2 литров чистой воды в день. Если при этом вы станете меньше пить чая, кофе и есть супа — не страшно.

ТРЕТИЙ ШАГ. Убрать уже появившиеся проявления целлюлита можно с помощью ежедневного массажа проблемных мест сухой щеткой в течение 10 минут. Возьмите щетку с натуральной щетиной и делайте массаж круговыми движениями с нажимом такой степени, чтобы он был для кожи чувствительным, но не очень болезненным.

Считается, что для избавления от запущенной болезни или хотя бы для облегчения состояния требуется месяц непрерывного лечения за каждый год болезни. Поэтому лучше заняться лечением целлюлита, как только он появился, не дожидаясь, пока он превратится в запущенную болезнь.



ВСЛЕД ЗА СКАНДИНАВАМИ

В странах северной Европы зародилась ходьба с палками, похожими на лыжные. Этот вид физической активности очень быстро завоевывает популярность по всему миру и в нашей стране, причем, больше среди людей среднего и старшего возраста, потому что для такой ходьбы практически нет никаких противопоказаний. Вот только многие довольствуются обычными лыжными палками, да и ходят с ними, как на лыжах. Конечно, польза все равно будет, потому что любая физическая активность полезна. Но если ходить с палками по правилам, пользы будет гораздо больше, ведь она задействует почти все мышцы. Если учиться скандинавской ходьбе без тренера, многие ее правила могут оказаться неучтенными. Отсюда — ошибки. Они не фатальны, но эффект от занятий ходьбой будет меньше. Какие же ошибки обычно совершают новички?

1. СОГНУТЫЕ ЛОКТИ

Движение в скандинавской ходьбе идет от плеча, а если при передвижении палок сильно сгибать руки в локтях, мышцы плечевого пояса работать не будут. Надо выдвигать прямую руку с палкой вперед от плеча, а в локте руку не сгибать! Отталкивание идет так же прямой рукой.

2. НЕТ АМПЛИТУДЫ

При движении рука выходит вперед ненамного, поэтому не делает пол-

ноценный мах, а она должна двигаться как маятник, и вперед, и назад за спину с размахом в 45°. Не останавливайте полет руки на уровне бедер.

3. НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕНОС ПАЛОК

Многие держат палки в кулаке, а надо между большим и указательным пальцами. Палки не надо переносить вперед, втыкая в поверхность, они должны следовать за рукой. Главные в ходьбе не палки, а руки.

4. РАЗБРОС ПАЛОК

Движение палок следует контролировать, не надо разбрасывать их в стороны или сводить за спиной. Они должны двигаться как по рельсам, проходя вплотную к бедрам.

5. ОДНОСТОРОННЕЕ ДВИЖЕНИЕ

Большая ошибка, когда при ходьбе одновременно выдвигается вперед левая рука и левая нога. В скандинавской ходьбе используется техника противошага: левая рука движется одновременно с правой ногой, а правая рука — с левой ногой.

6. ИМИТАЦИЯ ОТТАЛКИВАНИЯ

Польза от ходьбы будет только в том случае, если вы станете не только соблюдать технику, но и прикладывать усилия при отталкивании. В этот момент надо переносить на руки до половины веса тела. Тогда будет эффект.

7. ВЫСОКАЯ СКОРОСТЬ

В этом виде ходьбы не важна скорость передвижения. Не надо торопиться, надо двигаться, чувствуя природу движения.

8. ЛЫЖНАЯ ПОХОДКА

Палки многих вводят в искушение идти скользящим твердым лыжным шагом, а надо идти мягко, как мы ходим обычно. Просто следите, чтобы одновременно одна нога стояла на носке, а вторая — на пятке.

9. РАССЛАБЛЕННАЯ КИСТЬ

Кисти рук должны быть прямыми и зафиксированными, не надо их изгибать.

10. ПРЯМОЙ КОРПУС

При ходьбе не следует держать спину прямой и напрягать ее. Удобнее идти, когда корпус слегка наклонен вперед.

11. ВЯЛЫЕ ПАЛКИ

Некотрые начинающие ходяки идут неуверенно, подтягивают палки, отчего они оставляют след на земле и производят шаркающий звук. А палками надо только отталкиваться от земли, чтобы они оставляли маленькую дырочку от укола.

СИГНАЛ-НАПОМИНАНИЕ

Всем нам в детстве и особенно в подростковом возрасте взрослые делали замечание: «Держи спину!» Те, кто ему следовал, выглядят выше, стройнее и чувствуют себя лучше. Конечно, с возрастом исправить осанку все труднее, но попробовать можно. Главное, не забывать держать спину. Эту полезную привычку выработать легче, если придумать себе систему «маячков»-напоминаний. Возьмите за правило вспоминать о правильной осанке, когда, например, вы проходите мимо любого зеркала или витрины. Сигналом вспомнить о спине может стать звонок телефона, если вы выставите напоминание в нем на каждый час вашего бодрствования. «Маячком» можно считать проход в любой дверной проем или выпрямлять спину всякий раз, когда станете что-то доставать из сумочки. Выберите любые удобные для вас моменты, которые будут служить вам сигналом. Если вы будете следить за осанкой и помнить о «маячках» хотя бы в течение недели, дальше будет легче. А через три недели это войдет в привычку.



НА НОЧЬ ПОЛЕЗНЕЕ

Увлажняющий лосьон для тела многие используют после утреннего душа. Хотя для кожи полезнее было бы перенести эту процедуру на вечер. Ведь ночью кожа теряет больше влаги, чем днем, поэтому и восполнять эту потерю желательно ночью. Как бонус вы получите кожу гладкую, как шелк.



ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ БЮСТА

Всем женщинам хочется иметь высокую красивую грудь. При этом все знают, что вернуть форму слегка провисшим молочным железам нельзя ничем, кроме упражнений, тренирующих мышцы грудной клетки и плеч, которые собственно и поддерживают грудь.

Возьмите в руки небольшой мяч, станьте прямо, поставьте ноги на ширину плеч. Поднимите мяч перед собой на уровень груди и с усилием сожмите его руками 20-25 раз. Затем еще раз сожмите и постарайтесь удерживать это усилие в течение 1 минуты. Нужно повторить упражнение трижды.

Если выполнять это простое упражнение 2-3 раза в неделю, ваш бюст станет намного привлекательнее.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Даже абсолютно далекая от парикмахерского искусства девушка может легко скрутить волосы в жгут. А если еще и знать, как именно скрутить, то ничего, кроме расчески, тонких маленьких резинок и собственных рук, вам не понадобится, чтобы сделать оригинальную прическу.



НЕОБЫЧНАЯ МАЛЬВИНА

- Отделите височные пряди, скрутите два жгута и свяжите их на затылке резинкой.
- Скрутите жгутами две пряди, отделенные ниже первых, и скрепите их резинкой, соединив с образовавшимся от соединения двух первых жгутов хвостиком.
- Таким же образом добавьте еще две-три пары жгутов.



ДАБЛ ТВИСТ

- Разделите волосы косым пробором, отделите небольшую часть волос от челки и скручивайте ее жгутом, постепенно добавляя пряди, обрамляющие лицо (на манер плетения французской косички), пока не дойдете до нижней части уха. Закрепите жгут резинкой.
- Также скрутите жгут с другой стороны, подводя его к первому жгуту.
- Соедините оба жгута вместе и закрепите резинкой.



ПОРА СМЕНИТЬ РЕЖИМ

В жаркую погоду мы обычно моем голову каждый день. Но жара отступает, и пришла пора менять режим мытья головы, потому что при ежедневном мытье естественная жировая смазка волос, от которой зависят их здоровье и блеск, постоянно смывается, и волосы становятся все более сухими. С другой стороны, как только вы перестанете мыть голову ежедневно, сальные железы заработают с такой интенсивностью, что волосы будут жирными уже на третий день. Как быть?

Профессионалы считают, что в идеале голову следует мыть через два дня на третий, только тогда железы работают нормально. Но переходить на такой режим надо постепенно. Вам придется разориться на сухой шампунь и придумать прическу на тот случай, когда даже после использования сухого шампуня голова будет выглядеть не совсем чистой. Обычно любые хвосты, пучки и косы на вымытых пару дней назад волосах выглядят даже лучше.

Итак, вы моете голову, на следующий день используете сухой шампунь, на третий день опять моете голову. Обычно двух-трех недель хватает, чтобы волосы начали восстанавливать естественную выработку жира. Как только на следующий день после мытья вы вечером увидите вполне еще свежие волосы, перенесите использование сухого шампуня на третий день после мытья. А когда и на третий день ваши волосы будут выглядеть вполне прилично, откажитесь от сухого шампуня. Так, без особых усилий, можно вернуть волосам естественное здоровье, красоту и нормальный режим ухода за ними.

ВНИМАНИЕ! Если у вас длинные волосы, которые можно свернуть пучком и заплести в косы, попробуйте вовсе обойтись без сухого шампуня, меняя прически.





ТЕСТ НА ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Все знают, что, закончив свой жизненный цикл, волосы выпадают. Но иногда кажется, что их выпадает слишком много. К сожалению, многие тяжелые заболевания вызывают сильное выпадение волос. Как узнать, пора ли уже волноваться из-за потери волос, или она — естественное явление?

Проведите тест. Выделите прядку из 10 волосинок и слегка потяните ее. Если в руках у вас останется 2-3 волосинки, все нормально, если волосинок будет 4 и больше, надо искать причину выпадения волос.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

После лета практически любые волосы нуждаются в восстановлении. Самыми лучшими и эффективными в этом случае будут масляные ночные маски. Только масляные маски имеют способность проникать глубоко внутрь волосинок и восстанавливать их изнутри. Правда, у этих масок есть один недостаток: надо изолировать от масла постельное белье и лицо, иначе при контакте с промасленными волосами утром на лице будут отеки. Некоторые считают, что лучший способ решить эту проблему — надеть на ночь шапочку для мелпирования. Дырочки в ней обеспечивают доступ воздуха к голове, а сама шапочка хорошо защитит и постель, и кожу лица. Если вы сомневаетесь в своей способности уснуть в шапочке, просто сделайте маску с утра в выходной день, а перед сном смойте.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ МАСЛЯНЫЕ МАСКИ

УНИВЕРСАЛЬНАЯ

Смешайте по 1 ч. ложке оливкового и кокосового масла, добавьте столько же масла арганы, 8 капель масла лаванды или ромашки, по 5 капель масляного раствора витаминов А и Е. Если у вас короткие волосы, возьмите по 1/2 или даже 1/4 ч. ложки масла. Прогрейте смесь масел на водяной бане до приятной для кожи температуры и нанесите на ночь на сухие волосы, начиная от мочек ушей.

Для восстановления сухих волос этого будет достаточно.

Умасливать кожу головы и корни волос нет необходимости, там хватает естественной смазки. Наносите смесь на всю длину волос только в том случае, если ваши волосы совершенно пересушены. Делайте маску 1 раз в неделю.

Маска восстанавливает поврежденные солнцем волосы любого типа.

ПОСЛЕ ОКРАШИВАНИЯ

Смешайте по 1 ч. ложке репейного, миндального и масла жожоба, если любите аромат розы, добавьте несколько капель розового масла. Нанесите смесь на сухие волосы и оставьте на ночь. Смойте масло шампунем в два-три приема.

Маска восстанавливает волосы, поврежденные не только солнцем, но и окрашиванием.

ПРЯМЫЕ ВОЛОСЫ НЕ ЛЮБЯТ ТРЕНИЯ

Как вы обычно моете голову? Наносите шампунь на кожу головы и волосы, поднимаете их вверх, начинаете массировать кожу и тереть волосы. Такой способ мытья приводит к тому, что волосы становятся пушистыми, а их кончики посеченными. Чтобы прямые волосы после мытья были гладкими и блестящими, нанесите шампунь только на волосистую часть головы, слегка помассируйте кожу и встаньте под душ, чтобы смываемый шампунь стекал по волосам. Для их чистоты этого достаточно. Нанесите кондиционер только на волосы, а через пару минут смойте его под струей воды. Чем меньше вы будете шевелить и тереть волосы, тем красивее они будут, когда высохнут.



ПРОТИВ ПЕРХОТИ

Растопите на водяной бане до жидкого состояния 1 ч. ложку кокосового масла. Добавьте к нему 3-4 капли вашего любимого эфирного масла и нанесите маску на слегка увлажненные волосы и кожу головы.

Оставьте маску на ночь, а утром вымойте голову с шампунем.

Маска делает волосы послушными, гладкими, блестящими, лечит посеченные кончики и уменьшает перхоть.

БЫСТРАЯ

Если у вас нет возможности сделать маску на ночь или на весь день, воспользуйтесь следующим советом. Тогда вы сможете помочь своим волосам всего за пару часов.

Смешайте по 1 ч. ложке оливкового, репейного, касторового, льняного масла, добавьте 1 ч. ложку жидкого меда. При желании можно добавить желток. Нанесите маску на чистые влажные волосы, оберните голову полиэтиленом, а поверх него махровым полотенцем. Смойте маску через 1-2 часа шампунем за 2-3 приема.

Маска добавляет волосам блеска, убирает излишнюю сухость, восстанавливает пересушенные кончики.

Подготовила Галина УШАКОВА



ПОСЛЕОТПУСКНОЙ ТОНИК

Вы активно отдыхали на юге, плавали, загорали. А потом вернулись на работу и снова стали весь день проводить у компьютера. Вряд ли такая смена деятельности хорошо сказалась на вашей коже. Ей требуется уход, который приведет ее в тонус. Лучшее всего с этой задачей справится чайный лед. Заварите крепкий черный чай, когда он остынет, перелейте в формочки для льда и заморозьте. Кусочком льда протирайте кожу утром и вечером.

Чайный тоник — отличное средство, когда уставшую кожу надо быстро привести в порядок, особенно в конце дня. К тому же, такой тоник поможет сохранить южный загар.

Если лед неприятен для вашей чувствительной кожи, просто спейте утром из чайника оставшуюся заварку и поставьте ее в холодильник до вечера. Эффект будет почти тот же, а воздействие на кожу мягче.

ПОМАДА ПОМОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ОВАЛ ЛИЦА

Конечно, только визуально. Но и это здорово. Надо лишь определить, какой формы ваше лицо, и правильно нанести помаду.

● Если у вас круглое лицо, наносите на верхнюю губу чуть более яркую помаду, чем на нижнюю.

● Удлиненное лицо можно исправить, придав нижней губе с помощью карандаша большую округлость, а потом покрыть ее помадой.

● Для треугольного лица покрасьте нижнюю губу чуть шире ее контуров и нанесите на нее лишний слой помады.

● Овал лица в форме сердечка будет выглядеть более сглаженным, если вы лишь слегка очертите контур губ, а ярко покрасите только их середину.



ТОНКОСТИ МОДНОГО МАКИЯЖА

Одной из самых необычных тенденций этого сезона можно считать макияж, который делает лицо похожим на ангельские личики детей, какими их рисовали художники Возрождения: с распахнутыми глазами и румянцем во всю щеку. Хотите такой макияж? Для румянца используйте розовато-персиковые румяна, наносите их под бровями на височную область и собственно на щеки. Тогда румяна не только освежат лицо, но и визуально немного вытянут его. Лицо будет выглядеть молодым, свежим, но не «кукольным».

СЕКРЕТ МАКИЯЖА «ЧИСТОЕ ЛИЦО»

Взгляните на манекенщиц, на лицах которых вроде бы совсем нет макияжа, и при этом они хорошо выглядят. На самом деле — макияж на них есть. Лицо только кажется совершенно чистым от косметики. Недостатки кожи скрыты тонким слоем идеально подобранного тон в тон кроющего средства, брови и ресницы тоже подкрашены. Брови — карандашом, совпадающим по цвету с натуральным, а ресницы — жидкой подводкой. Только она красит светлые ресницы, оставаясь практически незаметной на них. Держите кисточку жидкой подводки вертикально и повторяйте движение как у автомобильных «дворников», пока не прокрасите ресницы от корней к кончикам. Поскольку консистенция у подводки более жидкая, то и ресницы не выглядят накрашенными.

Подготовила
Галина
КРУПЕНИНА

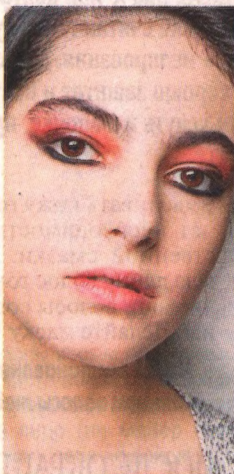
БАКЛАЖАНОВАЯ
КРАСОТА

Многие любят баклажаны и летом готовят их десятками способов. Но вряд ли все они знают, что баклажаны способствуют выработке естественного коллагена и поэтому незаменимы в уходе за кожей. А ведь они содержат также минералы, витамины группы В, РР, белки, углеводы, кальций, калий, магний, фосфор и аскорбиновую кислоту. Такой состав позволяет им обеспечить питание, увлажнение кожи и ее легкое отбеливание. Баклажаны хорошо тонизируют и разглаживают кожу, помогают избавиться от прыщей и угрей.

Как же их для этого использовать?

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Измельчите кусочек мякоти баклажана без кожуры и семян до состояния пюре, смешайте 1 ч. ложку этого пюре с 1 ч. ложкой мягкого творога и



разбавьте сливками до консистенции жидкой сметаны. Нанесите маску на кожу лица и шеи в несколько слоев, а через 30 минут смойте маску теплой водой.

Маска устраняет шелушение, увлажняет и питает кожу.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Измелите мякоть баклажана и через марлю выжмите из нее сок, 1 ч. ложку сухой травы подорожника измельчите в порошок, смешайте его с 1 ч. ложкой ржаной муки и разведите соком баклажана до консистенции густой сметаны. Нанесите маску на кожу лица толстым слоем, а через 15 минут смойте прохладной водой. Если у вас нет ржаной муки, замените ее размоченным ржаным хлебом. Четвертушку ломтика замочите в соке баклажана, затем слегка отожмите сок и смешайте с измельченным подорожником.

Маска снимает воспаление и покраснение кожи, очищает

сальные протоки, улучшает цвет лица.

ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Размочите 1 ч. ложку косметической глины, добавьте к ней 1 ч. ложку пюре из мякоти баклажана и 10-15 капель льняного масла. Хорошо перемешайте, нанесите маску на кожу лица толстым слоем, а через 15 минут смойте маску теплой водой и ополосните лицо прохладной.

Маска сужает поры, убирает покраснение и комедоны, снимает отечность.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Смешайте 1 ч. ложку пюре из баклажана, 1 ч. ложку желтка и по 5 мл масла виноградных косточек и витамина B5. Распарьте кожу, положив на нее на 5 минут смоченную в теплой воде салфетку. Промок-

ните кожу и нанесите на нее маску. Если она получится жидковатой, наносите в несколько слоев. Через 25 минут смойте маску теплой водой.

Маска насыщает кожу витаминами и минералами, улучшает кислородное дыхание кожи, повышает ее иммунитет. Маску лучше делать вечером.

ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

Смешайте по 2 ч. ложки пюре из мякоти баклажанов и яблочного сока. Нанесите маску на кожу лица, а через 15 минут смойте прохладной водой.

Маска хорошо тонизирует кожу.

Отожмите сок из измельченной мякоти баклажана, смешайте 1 ст. ложку сока с 1 ч. ложкой меда, если у вас нет на него аллергии, и растолченной таблеткой аскорутин. Нанесите маску на кожу лица в несколько слоев, а через 15 минут смойте прохладной водой.

Маска освежает, слегка отбеливает, разглаживает кожу, повышает ее тургор.



НОВОСТИ МАКИЯЖА

Новые тенденции мейк-апа для наступающего сезона. Встречайте!

Будущей осенью и зимой модно:

Вспышка цвета

Глаза – словно палитра для художника. Дизайнеры предлагают создать шедевры на веках с помощью разноцветных теней.

Креативная подводка

Просто подвести глазки? Ну, уж нет! Рисуем фантазийные, причудливые линии для создания поразительного эффекта!

Мазки теней

Плотная текстура теней для век идеально подходит для их нанесения широкими, яркими мазками. Попробуйте!

Макияж «по-детски»

Наивный и трогательный макияж, как будто нари-

сованный девочкой-подростком – интересная тенденция этого сезона.

Металлические тени

Тени с яркими металлическими блестками прекрасно подойдут для вечеринки.

Разноцветная тушь

Замечательный способ поднять настроение – нарисовать реснички яркой тушью – например, салатовой, розовой или серебристой.

Розовые тени

Розовые, сиреневые и фиолетовые тени – самые модные этой осенью.

Стразы и жемчуг

Стаззы, наклеивающиеся на лицо, будут просто не-

Тени-блеск

Одинаковые тени и помада для век с блестками – великолепное средство для создания яркого, неповторимого образа.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



После родов у меня в течение целого года не было месячных, но врач говорил, что это нормально. А когда я обратилась в частную клинику, мне там поставили диагноз: аменорея — и назначили лечение, которое проводили в течение двух лет. После этого у меня появились выделения, похожие на месячные, но сейчас и они становятся нерегулярными.

После родов у всех месячные восстанавливаются в разное время. Если женщина кормит грудью, они отсутствуют и начинаются только после окончания кормления.

А вот сбой выделений, «похожих на месячные», на фоне приема гормональных средств говорит о неблагоприятии в работе яичников, а их функция нарушается все больше.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ИГРЕ

Все ближе время холодов, а с ними приходят простуды и вирусы. Укрепить местный иммунитет малышей помогут дыхательные упражнения, больше похожие на игру. Они

особенно полезны тем детишкам, которые часто болеют. Упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, простуде, инфекциям, недостатку кислорода, что тоже актуально для маленьких жителей городов.

В идеале выполнять дыхательные упражнения желательно дважды в день, но даже однократная, но ежедневная гимнастика поможет малышу укрепить здоровье. Желательно выполнять упражнения вместе с малышом, хотя бы первое время, пока он не запомнит порядок действий. Потом можно просто считать повторы и следить за тем, чтобы он правильно дышал.

УПРАЖНЕНИЕ «ГУСИ»

Малыш минуту медленно ходит по комнате, на вдохе поднимает руки, разведя их в стороны, на выдохе произносит долгий звук «Г-у-у-у».

УПРАЖНЕНИЕ «ЧАСИКИ»

Малыш 30 секунд стоит, слегка расставив ножки, и размахивает опущенными руками, произнося «тик-так».

УПРАЖНЕНИЕ «МЯЧИК»

Малыш стоит прямо, слегка расставив ножки, и держит в руках небольшой мячик. Затем он поднимает мячик к груди, глубоко вдыхает и бросает мяч вперед, выдыхая со звуком «у-х-х-х». После этого надо подобрать мячик и повторить упражнение еще 5 раз.

УПРАЖНЕНИЕ «КАША»

Малыш сидит на стульчике, одну руку положив на живот, а вторую на грудь. Он вдыхает, втягивая живот и набирая воздух в грудь, а затем опускает грудь, выдыхая и выпячивая живот, произносит долгий звук «ф-ф-ф-ф». Упражнение надо повторить 4 раза.

УПРАЖНЕНИЕ «ДУДОЧКА»

Малыш сидит на стульчике, кисти сжаты перед лицом, как будто он держит в руках дудочку (если вашему малышу трудно вообразить ее, склейте ему из бумаги трубочку диаметром 2-3 см). Он вдыхает, а потом делает длинный выдох со звуком «п-ф-ф-ф». Упражнение надо повторить 4 раза.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 29 лет. С детства родители приучили меня 1 раз в неделю ходить в баню. Парилка для меня — это и релакс, и зарядка энергией. Но беда в том, что в течение 2 лет после того, как я попарюсь в бане, через 1-2 дня на теле появляются гнойнички. Они болезненны и чешутся. Посоветуйте мне что-нибудь, пожалуйста, а то я уже боюсь ходить в баню.

Баня — дело хорошее и полезное. В процессе процедуры удаляются грязь, отмершие клетки эпидермиса, открываются поры, улучшается кровоток. Но именно за счет очищения кожа на время утрачивает часть защитных свойств и становится легче проницаема для гноеродных микробов, в том числе стафилококка. Поэтому обратите внимание на все предметы, которыми вы пользуетесь в парилке и после нее: массажные щетки, мочалки, губки, полотенца, белье, одежда. Все должно быть индивидуальным и чистым (особенно щетки и мочалки). И еще один момент. Если Вы пользуетесь очень жесткой массажной щеткой или скрабом для тела, лучше это прекратить — микротравмы могут способствовать проникновению инфекции.

Мне 24 года. 6 лет назад у меня на спине и груди появились коричневые пятна, а на руках такие же пятна, только белые. При загорании проходят, но через некоторое время снова появляются. Врачи поставили диагноз «отрубевидный лишай». Пробовала крем «Кандид» — пятна блекнут. Можно ли вылечить от этих пятен? Передается ли это окружающим?

Отрубевидный лишай вызывают свои родные условно-патогенные грибы. Эта штука окружающим не передается, поскольку такие грибы есть на коже каждого человека. Заболевание проявляется, если на коже имеются благоприятные условия для их развития. Особенности кожи и обмена веществ передаются по наследству, поэтому нередко отрубевидный лишай наблюдается у нескольких членов одной семьи, являющихся кровными родственниками.

Ни один метод лечения при отрубевидном лишае не может гарантировать полного излечения, так как возбудитель на коже есть всегда, а благоприятные для него условия время от времени возникают.

При ограниченных формах достаточно местной терапии. Надо, однако, понимать, что курс лечения не может быть менее 4 недель. Именно за этот срок происходит смена рогового слоя, в котором располагается возбудитель. Подойдут любые противогрибковые средства, в спектре действия которых значатся дрожжевые грибы.

Если процесс распространенный, к местному добавляют общее лечение: прием противогрибковых средств (флуконазол, итраконазол) внутрь.





ОТВЕТЫ мамам

Я учитель начальных классов. Моя десятилетняя дочь была привита в раннем возрасте от всех болезней — по графику. Однако перед школой она сильно болела и плановая вакцинация не проводилась. Нужно ли нам делать прививки?

Прежде всего необходимо детально обсудить ее болезни с педиатром. Истинные противопоказания бывают временными (относительными) и постоянными (абсолютными). Последние имеют не более

1% детей.

Существуют следующие противопоказания к прививке живой коревой вакциной.

- Сильные реакции и осложнения на предыдущую дозу вакцины.

- Иммунодефицитные состояния (первичные и как следствие иммуносупрессии), лейкозы, лимфомы, другие злокачественные болезни, сопровождающиеся снижением клеточного иммунитета.

- Тяжелые формы аллергических реакций на аминокислоты, яичный белок;

- Острые заболевания и обострения хронических. (Прививки проводят по их окончании.)

- При нетяжелых острых респираторных вирусных и острых кишечных инфекциях вакцинация возможна сразу по выздоровлении.

Плановая вакцинация против кори по национальному календарю профилактических прививок (одновременно с вакцинацией против краснухи и паротита) проводится дважды: в возрасте 12 месяцев (когда у младенцев обычно исчезают материнские антитела, переданные им через плаценту) и в 6 лет (перед поступлением в школу).

Плановая вакцинация также проводится против кори детям в возрасте 15-17 лет включительно.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

ТО АНГЕЛ, ТО ДЕМОН

Многие родители часто сомневаются, не подменили ли им ребенка. Еще полгода назад он был тих, ласков и послушен, а теперь в него как будто вселилась какая-то разрушающая все вокруг сила. Они пытаются заставить ребенка вести себя правильно с помощью угроз и наказаний. А проще было бы просто пережить этот неблагоприятный период. Ведь эти чередования поведения в жизни детей уже давно исследованы психологами и разделены на периоды, которые в возрасте с 2 до 7 лет меняются каждые полгода, а с 7 до 15 лет каждый год. Так чего же ждать от своего чада в том или ином возрасте?

- В 2, 5 и 10 лет характер у детей спокойный и дружелюбный.

- В 2, 5, 5,5, 6 и 11 лет дети становятся очень беспокойными, у них часто меняется настроение.

- В 3, 6,5 и 12 лет характер опять меняется в лучшую сторону, дети становятся спокойными и уравновешенными.

- В 3, 5, 7 и 13 лет приходит очередной виток раздражительности и беспокойства.

- В 4, 8 и 14 лет дети превращаются в энергичных завоевателей.

- В 4, 5, 9 и 15 лет — в замкнутых неврастеников.

Конечно, каждый ребенок уникален, и не всегда дети развиваются точно по этому графику, могут быть смещения в ту или другую сторону. Опять же они не превращаются в несносных тиранов сразу после дня рождения. Просто знайте, что детский характер меняется каждые полгода или год, чередуя спокойные для родителей периоды и те, когда между поколениями идет непрерывная война по поводу и без. Понятно, что нельзя терпеть совершенно безобразное поведение в ожидании, когда пройдет неблагоприятный период, процесс воспитания непрерывен, просто старайтесь в процессе учитывать состояние детей.



На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 30 лет. Уже три месяца подряд в конце месячных появляется зуд и жжение в области ануса. Начинает болеть спина, как будто горит. Это длится 15 дней, затем проходит, а в конце следующих месячных повторяется. Обследовалась у гинеколога, все нормально. Что это за болезнь и как ее лечить?

Таким образом может проявляться генитальный герпес. Встречаются атипичные формы без образования пузырьков. Поэтому Вам нужно обследоваться на наличие вируса простого герпеса, причем взять соскоб со слизистой не только влагалища и уретры, но и прямой кишки.

Для проведения дифференциального диагноза можно при начале следующего эпизода начать прием валацикловира («Валтрекс», «Валвир», «Вайрова») по 500 мг 2 раза в сутки 5 дней. Если это действительно проявления герпетической инфекции, Вы заметите выраженное облегчение.

Мне поставили диагноз — хламидиоз. Посоветуйте, как более эффективно провести лечение. Можно ли обойтись без антибиотиков. У меня очень проблемный кишечник. Какие могут быть последствия, если не лечиться?

Если не проводить лечение, то возможны развитие воспалительного процесса в матке и ее придатках, бесплодие, патологии беременности и заражение плода внутриутробно или в родах, развитие системного хламидиоза с поражением глаз, суставов. Кроме того, возможна передача инфекции партнеру при незащищенных половых контактах. Соответственно, вряд ли стоит позволять жить в Вас такому неприятному «квартиранту».

Лечение зависит от давности заболевания, наличия осложнений, состояния и особенностей организма. В общих чертах оно состоит из 2 курсов антибиотиков, препаратов местного применения, иммунотерапии. Параллельно назначают пробиотики, восстанавливающие микрофлору кишечника и урогенитального тракта. Лечение должно проводиться всем половым партнерам и со строгим соблюдением рекомендаций врача.

ДИЕТА,

ПРИЯТНАЯ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ

Когда публичным людям Запада — звездам шоу-бизнеса и кинематографа — надо срочно похудеть (а такое в их жизни случается), они часто прибегают не к банальному голоданию, а к так называемой белой диете. В чем же ее суть? Во время курса похудения разрешаются продукты только белого цвета.

А поскольку белых продуктов много, «сидеть» на такой диете вкусно и комфортно. Тем более, что это еще и полезно: в качестве бонуса вы получите улучшение пищеварения за счет нормализации кишечной микрофлоры, ускорение метаболизма, очищение организма от токсинов, укрепление костей и мышц и прекрасное состояние кожи.

СУТЬ ДИЕТЫ

Белая диета — система питания, основанная на употреблении низкокалорийной еды соответствующего (белого) цвета. У нее множество разновидностей. Есть монодиеты на одном из белых продуктов, которые многие используют как разгрузочные дни.

Они обычно рассчитаны на 1-2 дня. Есть диеты, когда основу рациона составляет один из белых продуктов, например рис, любой из молочных продуктов, фасоль. К основному продукту монодиеты идут в дополнение другие — из списка, приведенного ниже.

Самый щадящий — классический рацион белой диеты, когда ни один продукт не преобладает, а используются любые продукты белого цвета из разрешенного списка. Следить надо лишь за общим количеством калорий, суточное количество которых не должно превышать 1000-1200 ккал. Когда вы ознакомитесь со списком разрешенных для белой диеты продуктов, то поймете, что голодать вам не придется. И при этом, соблюдая правила, вы за неделю, именно на столько обычно рассчитана диета, сбросите несколько килограммов.

ПРОДУКТЫ

Вы можете выбрать монодиету с одним основным продуктом или классику, но в любом случае можно есть один или несколько продуктов из следующе-

го списка: молоко и кисломолочная продукция минимальной жирности, включая творог, натуральный йогурт и напитки на основе молока без добавок, белый обезжиренный сыр, яйца (обычно только белок), белый рис, овсяные хлопья, куриное филе, белую рыбу, белокачанную и пекинскую капусту, картофель,

репу, кабачки, дайкон, белую фасоль, бананы, яблоки сладких сортов, белую смородину, белое сухое вино и сухофрукты любого цвета.

В ограниченном количестве разрешается подсушенный белый хлеб. Все остальные продукты, включая соль и сахар, находятся под запретом.

НАПИТКИ

Кроме молока и кисломолочных напитков, можно пить чистую воду и прозрачный зеленый чай.

Если сложно отказаться от сладкого, утром можно добавить в питье 1 чайную ложку меда. Любые другие напитки могут присутствовать в рационе только тогда, когда это предусмотрено правилами диеты.

Чтобы диета была более эффективной, за 15 минут до каждой трапезы обязательно выпивайте 100-150 мл простой воды комнатной температуры. Это помогает разогнать метаболизм, быстрее худеть, а главное, такая привычка позволяет снизить риск возврата килограммов после завершения диеты. К тому же, вода заполнит часть желудка, и еды для насыщения потребуется меньше.

ПРАВИЛА

Практически все разновидности белой диеты основываются на соблюдении нескольких обязательных требований (если другие не указаны в описании конкретной методики):

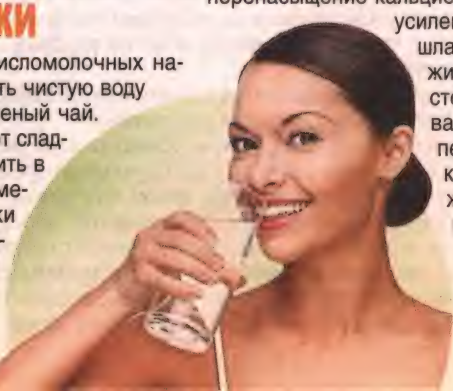
- обязательный пятиразовый режим питания с равными промежутками
- употребление 150 мл воды за 15 минут перед каждым приемом пищи
- отсутствие еды и питья за 4 часа до сна.

При сильной жажде можно выпить немного воды, кефира или мятного чая.

НЕДОСТАТКИ

В мире нет ничего совершенного. Есть недостатки и у белой диеты. Обилие молочных продуктов может вызвать перенасыщение кальцием и, как результат, усиленное отложение шлаков. А недостаток жиров в рационе часто негативно сказывается на процессе переваривания белковой пищи и на женской гормональной системе.

Чтобы эти недостатки не успели проявиться, нельзя соблюдать диету



ту дольше указанного срока, даже если вы чувствуете себя превосходно.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Белая диета противопоказана при беременности и в период кормления грудью, в детском возрасте и во время обострения хронических заболеваний. Конечно, трудности с диетой могут быть у людей с непереносимостью лактозы и проблемами ЖКТ. Но они могут включать в свой диетический рацион все остальные продукты — кроме молочных. Только на белом мясе нельзя худеть людям, имеющим проблемы с почками. Но поскольку разновидностей белой диеты больше десятка, всегда можно найти подходящую, исходя из индивидуальных особенностей организма и вкусовых пристрастий.

КЛАССИКА

В классическом варианте меню белой диеты отличается разнообразием и предполагает широкий перечень продуктов.

Разрешенные продукты можно сочетать произвольно. Из приведенного примерного меню, где в каждом из приемов пищи есть три возможных варианта, вы можете составить свое собственное, сочетая приведенные варианты приема пищи в произвольном порядке.

Первый завтрак

ВАРИАНТ I: 200 мл любого кисломолочного напитка без добавок (натурального), кофе с молоком.

ВАРИАНТ II: 150 г несладкой каши из любой разрешенной крупы на молоке, зеленый чай с 1 чайной ложечкой меда, 1 банан.

ВАРИАНТ III: белковый омлет, подсушенный белый хлеб с ломтиком сыра, минеральная вода без газа.

Второй завтрак

ВАРИАНТ I: сухофрукты (лучше чернослив, 5-6 шт.).

ВАРИАНТ II: 2 запеченных «в мундире» картофеля.

ВАРИАНТ III: 200 мл молока жирности 0%.

Обед

ВАРИАНТ I: 100 г творога с кусочками сухофруктов, 200 мл любого кисломолочного напитка без добавок.

ВАРИАНТ II: 200 г куриной грудки, 1 яйцо вкрутую, 150 г тушеной капусты.

ВАРИАНТ III: 250 мл фасолевого супа, 150 г салата из овощей со сметаной.

Полдник:

ВАРИАНТ I: 100 г творога 0% жирности.

ВАРИАНТ II: 2 фрукта из числа разрешенных.

ВАРИАНТ III: 200 мл любого кисломолочного напитка без добавок.

Ужин

ВАРИАНТ I: 200 г запеченной рыбы, 150 г рисового гарнира.

ВАРИАНТ II: 250 г капустного салата, светлый зеленый чай.

ВАРИАНТ III: 200 г фруктового салата с йогуртом.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Обычно специалисты советуют всем худеющим увеличить физическую активность. Во время соблюдения белой диеты рекомендованы ежедневные пешие прогулки, а слишком интенсивные физические нагрузки лучше исключить.

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ НА МОЛОКОЧАЕ

Самый легкий и полезный разгрузочный день — на молокочае. За день уходит около 1 кг лишнего веса.

Приготовить молокочай просто, заварите зеленый чай

не водой, а молоком из расчета 4 чай-

ные ложки сухой заварки на 1,5 л горячего молока. Весь этот чай нужно выпить на протяжении разгрузочного дня.

Поскольку молокочай оказывает мочегонное и очищающее действие, в этот день необходимо дополнительно выпить не менее 2 литров воды, чтобы обеспечить быстрое выведение токсинов и продуктов их распада.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫХОД ИЗ ДИЕТЫ

Продолжительность почти всех разновидностей белой диеты — 7 дней, и за этот короткий период потеря веса может составлять несколько килограммов. Поэтому очень важно правильно выйти из диеты, чтобы сохранить эффект похудения. В первые две недели надо не перейти полностью на другие продукты, а только добавлять к тем, что составляли основу рациона, новые. Нельзя снижать количество выпиваемой за день воды, надо отказаться на это время от высококалорийной пищи и увеличить физическую нагрузку, чтобы оставался дефицит калорий, тогда процесс похудения будет необратим. Специалисты

советуют придерживаться белого рациона хотя бы 1 неделю раз в 2 месяца. Это позволит поддерживать нормальный вес сколь угодно долго.

Все виды белой диеты дают хороший эффект, их легко соблюдать, поэтому худеть можно без вреда для здоровья.

ПОВТОРЕНИЕ ДИЕТЫ

Не существует диеты, на которой можно было бы сидеть бесконечно. Белая не является исключением. И

какими бы отличными ни были результаты, надо обязательно выдерживать указанные сроки диеты и возвращаться к повторению курса не ранее, чем через 4-6 недель.

ЗЕЛЕНЫЙ — ЛУЧШИЙ КОМПАЬОН БЕЛОГО

Наиболее полезной считается разновидность белой диеты, которую обычно называют бело-зеленой, потому что к продуктам белого цвета добавляются зеленые овощи и травы. Растительная пища зеленого цвета способствует похудению больше, чем овощи и фрукты всех остальных цветов. Из-за низкого гликемического индекса зеленые овощи почти не вызывают подъема уровня сахара в крови, поэтому усвоение пищи замедляется, обеспечивая длительное насыщение. При этом зеленые овощи и листовая зелень содержат множество витаминов и микроэлементов при минимуме калорий. Но, главное, в них присутствует тартроновая кислота, которая замедляет переработку углеводов в жиры.

Если вас прельщает идея бело-зеленой диеты, просто добавьте к разрешенным продуктам белого цвета брокколи, брюссельскую капусту, зеленый горошек, листовой салат, зелень, киви, авокадо, лайм, крыжовник и зеленый виноград.

ПОСЛЕ ОТБЕЛИВАНИЯ ЗУБОВ

Многие вынуждены придерживаться белой диеты не ради похудения, а после профессионального отбеливания зубов. Чтобы сохранить цвет эмали, можно питаться любыми продуктами, предусмотренными диетой, но при этом составлять из них более калорийные блюда. Единственное ограничение — нельзя есть кислые продукты, они разрушают отбеленную эмаль.



Если вам понравилась белая диета, и вы решите ей следовать, можете воспользоваться приведенным классическим меню. Тем, кого интересуют монодиеты, лучше найти в Интернете подробные разъяснения, так как в этих разновидностях диет больше правил, обязательных для исполнения.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ОБЛЕПИХА

крушиновидная

Hippophae rhamnoides L.

Крупный кустарник или небольшое дерево из семейства лоховых с крепкими колючками (до 7 см) на ветках. Молодые побеги серебристые из-за покрывающих их чешуек и волосков; многолетние — бурые. Листья линейно-ланцетные, длиной до 8 см и шириной до 1 см. Цветки желтоватые, очень мелкие, расположены на побегах прошлого года. Растение двудомное: у одних особей только женские цветки, дающие плоды; у других — мужские (тычиночные), они дают пыльцу для оплодотворения женских цветков. На каждые 10-15 женских особей сажают одно мужское растение-опылитель. Цветет облепиха в апреле-мае до или одновременно с распусканием листьев. Опыление происходит с помощью ветра. Плоды — сочные ягоды (костянки), оранжевые или красные, шарообразной, яйцевидной или эллипсоидной формы, диаметром до 1 см, с темно-коричневым блестящим семенем-косточкой. В различных районах ягоды созревают в разное время: с конца августа до октября.

Ягоды облепихи — уникальный природный поливитаминный концентрат, содержащий большое количество витамина А (каротина), витамины С, В₁, В₂, В₆, Е, F и Р, сахара (глюкозу и фруктозу), органические кислоты,

эфирные масла, флавоны, стерины, кумарины, микроэлементы и др.

Листья содержат витамины (провитамин А, С, Р-активные соединения), органические кислоты, флавоноиды и другие вещества. В коре обнаружили вещество серотонин, которое способно стимулировать деятельность нервной системы и обладает противоопухолевым и радиозащитным свойствами.

Облепиховое масло — маслянистая жидкость желто-оранжевого цвета с характерным запахом и вкусом; содержит токоферолы, каротиноиды, витамины А, Е, К, стерины, жирные кислоты, сахара, фитонциды, микроэлементы и др. Содержат масло и семена облепихи, но оно не так полезно, как масло мякоти ягод. Однако в нем присутствует линолевая кислота, обладающая сильным противосклеротическим действием.

В лечебных целях используют все надземные части облепихи: цветки, ягоды, семена, листья, молодые ветки-побеги. Препараты облепихи применяют при лечении заболеваний органов пищеварения, при воспалении и абсцессе легких, при хронических заболеваниях желудка, печени, дыхательных путей и особенно при гнойничковых поражениях кожных покровов; а кашку из свежих цветков — наружно как ранозаживляющее, противовоспалительное, очищающее и размягчающее кожу средство.

Сок и настой из ягод облепихи пьют при недостатке витаминов, малокровии и болях в желудке. Употребление сока и продуктов из ягод способствует очищению кровеносных сосудов от склеротических бляшек, норма-

лизации работы сердца и легких. На Алтае и в Сибири с давних времен чай из листьев облепихи (собранных в августе и высушенных в тени) пьют при малокровии, цинге, ревматизме, подагре, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника. Настой из листьев и молодых побегов применяют при лечении ревматизма и других заболеваниях суставов.

Облепиховое масло стимулирует восстановительные процессы в поврежденных тканях (к примеру, в печеночных клетках после алкогольной интоксикации), регулирует обмен жиров, препятствует развитию атеросклероза.

Облепиховое масло — болеутоляющее, противомикробное, ранозаживляющее и противовоспалительное средство. Его готовят из ягод облепихи на фармацевтических предприятиях.

ВНИМАНИЕ! Облепиховое масло противопоказано при остром холецистите, гепатитах, панкреатитах, а также при диносе. Свежие плоды и сок облепихи содержат органические кислоты, употребление которых повышает секрецию желудочного сока и изменяет pH мочи в кислую сторону. Поэтому больным гиперацидным гастритом, язвенной болезнью желудка и мочекаменной болезнью (с уратной природой камней) нужно отказаться от приема свежих ягод и сока облепихи. Аллергия к ягодам и маслу облепихи проявляется зудящими высыпаниями, отеком лица, общей слабостью и т. п. Хранят масло в прохладном, защищенном от света месте.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При пролежнях, трофических язвах, гнойных ранах и ожогах после обработки пораженного места раствором антисептика его подсушивают, капают на него из пипетки облепиховое масло, накрывают стерильной салфеткой, вошеной бумагой и забинтовывают. Повязку меняют через день.

При лечении эрозии шейки матки и воспалительных заболеваний влагалища используют тампоны, обильно смоченные облепиховым маслом (5-8 мл на 1 тампон). Тампон вводят во влагалище и прижимают к предварительно очищенной от слизистых выделений шейке матки; через

16-24 часа его заменяют новым. Курс лечения — 12-16 ежедневных процедур. Если к этому сроку эрозия не заживет, лечение продолжают до 3 недель. При необходимости курс повторяют через 1-1,5 месяца.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки принимают по 1 ч. ложке масла за 30-40 минут до еды 2-3 раза в день в течение 3-4 недель. Масло принимают вместе с 50 мл 2%-ного раствора пищевой соды (иначе прием масла может вызвать кислотную отрыжку): сначала соединяют раствор соды с маслом и хорошо взбалтывают. В период лечения необхо-

димо соблюдать противовоспалительную диету.

При лечении хронических ринитов, тонзиллитов, заболеваний слизистой оболочки полости рта смазывают 2 раза в день слизистую оболочку полости носа, миндалины, заднюю стенку глотки ватным тампоном на палочке, обильно пропитанным облепиховым маслом.

При лечении экземы, нейродермита, чешуйчатого лишая и язвенной волчанки готовят мазь: 3-5 г облепихового масла и 97-95 г жировой основы (топленого нутряного свиного, куриного, гусиного жира, спермацета, в крайнем случае — детского крема) хорошо

перемешивают и наносят на поврежденную кожу 2 раза в сутки. Содержание облепихового масла в мази более 5% может вызвать аллергию. Одновременно принимают масло внутрь по 2-3 мл 1 раз в день.

При воспалении десен и для укрепления волос масло облепихи принимают как внутрь, так и наружно (в виде втираний).

При лечении рака пищевода рентгеновским облучением облепиховое масло дают по 0,5 ст. ложки 2-3 раза в день в течение всего курса лечения, а также 2-3 недели после его окончания.

Лилия ГЛЕБОВА



ФЭНШУЙ: ГУА, ВОДА И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ

Фэншуй уже давно и прочно вошел в жизнь многих россиян. А некоторые даже успели в нем разочароваться! Но это всё от незнания заветного числа и принятия половинчатых решений, когда, например, люди в своей квартире ложатся спать по фэншуй, а сделать новую входную дверь в другом, правильном месте отказываются...

ЗНАЯ ГУА, ЖИТЬ ПРОЦЕ!

В жизни нас повсюду окружают числа. Математики оперируют числом «пи», христианские проповедники упоминают «число зверя», мы считаем счастливым число «7» и несчастливым — «13», чертову дюжину. В древнекитайской практике фэншуй тоже, оказывается, есть число, которое является главным для человека — это его число Гуа.

Определить число достаточно просто, надо всего лишь уметь складывать и вычитать. Ну и, конечно, требуется учесть кое-какие нюансы.

Для начала надо честно вспомнить, в каком году вы родились. Кстати, если день рождения приходится на промежуток между 1 января и 4 февраля, из года рождения надо вычесть единицу. Ничего страшного: старше от этого вы не станете, зато число Гуа определите правильно. Далее надо сложить все цифры года рождения, чтобы получилась однозначная цифра (например, 1991: 1+9+9+1 = 20, 2+0 = 2. Затем надо добавить к получившейся цифре 4 и привести к однозначной, если получится больше 9). Это и будет ваше число Гуа.

Нюанс: если у вас получится цифра 5, то ваше число Гуа будет 8; возможно, фэншуй считает, что с пятеркой лучше

не связываться...

В некотором смысле число Гуа — ваш личный фэншуй, благодаря которому можно определять индивидуальные благоприятные и неблагоприятные направления в специальной фэншуйной таблице: над благоприятными стоят плюсики, над неблагоприятными — соответствующие, минусики.

В благоприятном направлении, по фэншуй, следует ставить свое ложе, туда же спать головой, прорубать окна и двери. Зная, благодаря Гуа, свои правильные направления, можно даже дискутировать с кошкой, где в доме самое уютное место...

Минус здесь в том, что то или иное направление может оказаться благотворным, принести удачу в делах, способствовать здоровью и успеху одному человеку и совершенно не подойти другому — например, мужу. И куда ему тогда спать головой?..

Однако удачные комбинации чисел Гуа существуют, в том числе и для брака. Например, супругов с числом Гуа 1 и 6 ожидает богатство, с 2 и 7 — счастливая жизнь и гармония отношений, с 3 и 8 — общность интересов и невероятная страсть, с 4 и 9 — большие совместные достижения. Да и спать они будут головой в одном направлении. Поэтому, знакомясь с кем-либо, не лишне будет заранее поинтересоваться: «А какое у вас Гуа?..»

ВОДНАЯ ЭНЕРГЕТИКА

Без сомнения, вода — это наше всё. В ней зародилась жизнь, в ней она однажды и погибла — если бы не Ной, то практически вся. Движущаяся вода вырабатывает для нас электричество. Но вода обладает и собственным энергетическим потенциалом! Незаметно для нас она активизирует энергетику окружающего пространства — ведь мы совсем по-другому чувствуем себя у реки или у моря. Завораживающее зрелище, от которого невозможно оторваться — водопад, где вода низвергается вниз, и такое же — фонтан, где струи взлетают вверх и затем рассыпаются на мириады капель...

Оказывается — так гласит фэншуй, — водопады и фонтаны оказывают наиболее сильное воздействие на нас, одновременно и успокаивая, и поднимая жизненный тонус; на следующем месте после них — аквариумы.

Если отпуск вам еще предстоит, значит, пора собирать чемоданы и отправляться на воды — точнее, на водопады. Выбор велик: от самого крупного на планете африканского водопада Виктория — шириной 1700 м и высотой 198, до красивейшего венесуэльского водопада Анхель, где вода падает вниз с километровой высоты!

Но если заграничные туры вам не по карману или уже порядком надоели (а может, и то, и другое), проблему энергетической подпитки себя, любимых, могут решить домашние, «уменьшительно-ласкательные» водоемы — фонтанчики и водопадики. К тому же, согласно канонам фэншуй, эти водоемы, особенно расположенные не вдоль внутренних стен помещений, а желателен вблизи окон, могут помочь еще и в привлечении дополнительных средств в ваш бюджет — ну, например, для поездки в Венесуэлу...

КОЕ-ЧТО ЕЩЕ...

К сожалению, сегодняшняя наша жизнь далеко не всегда напоминает

плавное течение лесной реки, в ней полно водоворотов, стрессов и нехороших подводных камней. И психологи изыскивают все новые способы борьбы за хорошее настроение и отличное самочувствие. Один из таких способов — повесить в спальне несколько своих самых удач-

ных портретов — начиная хоть с ясельных, лишь бы вы на них себе очень-очень нравились. Поверьте, если вы будете засыпать и просыпаться в таком красивом, обаятельном и привлекательном обществе, ваш жизненный тонус всегда будет на высоте!

...Вы спросите: «А при чем здесь фэншуй?» А при том, что портретики надо развешивать в правильном направлении! Согласно вашему числу Гуа...

	+	+	+	+	—	—	—	—
1	ЮВ	В	Ю	С	ЮЗ	СВ	СЗ	З
2	СВ	З	СЗ	ЮЗ	С	ЮВ	Ю	В
3	Ю	С	ЮВ	В	З	СЗ	СВ	ЮЗ
4	С	Ю	В	ЮВ	СВ	ЮЗ	З	СЗ
6	З	СВ	ЮЗ	СЗ	Ю	В	С	ЮВ
7	СЗ	ЮЗ	СВ	З	В	Ю	ЮВ	С
8	ЮЗ	СЗ	З	СВ	ЮВ	С	В	Ю
9	В	ЮВ	С	Ю	СЗ	З	ЮЗ	СВ

18 Ваш сад ХОЧУ ГРЕЦКИЙ ОРЕХ!

Я хочу посадить в саду грецкий орех. Расскажите, как это сделать.

● Грецкий орех можно вырастить самостоятельно. Посадить плоды, то есть орехи, или приобрести саженец 2-3 лет.

● Посадочную яму для него копают на глубину 80 см шириной 100-120 см. Верхний слой почвы складывают отдельно, как более питательный, остальную землю смешивают с органическими удобрениями.

● Верхний слой засыпают вниз, затем добавляют остальную землю холмиком. На него помещают саженец, равномерно распределив на холмике в разные стороны корни. Яму засыпают полностью.

● Саженец ореха должен находиться на том уровне, на котором он был в питомнике. Посаженное растение обильно поливают и мульчируют торфом или перегноем. В дальнейшем за ним тщательно ухаживают. Грецкий орех считается засухоустойчивой культурой, но в отдельные засушливые годы его следует полить 3-4 раза за сезон.

● Орех не имеет вредителей и редко поражается болезнями. Растет быстро, особенно в молодом возрасте, но обрезка ему не нужна. Взрослые деревья достигают высоты 10-15 метров и имеют широкую округлую крону. В южных районах урожай достигает 100 кг, а в средней полосе с одного дерева можно собрать до 50 кг.

● Деревья грецкого ореха не любят плотных почв и совершенно не выносят близких грунтовых вод и застоя воды.

ПОКУПАТЬ — НЕ ПОКУПАТЬ?

Мы давно хотели посадить на нашем участке абрикосы районированного сорта Степняк краснощекий или Сын краснощекого. Они прекрасно подходят для выращивания в нашей местности. Долгое время нигде не могли найти привитые саженцы. В этом году обратились в питомник, и нам предложили купить привитые саженцы высокого качества с гарантией сохранения сорта. Но мы не решаемся сажать их сейчас, осенью. Хоть и рекомендуют все фруктовые деревья с косточковыми плодами сажать «под зиму», непонятно, какая будет зима, а саженцы — молодые и слабые. Боимся, что они замерзнут. Что вы посоветуете?

Косточковые породы деревьев, действительно, сажают осенью, но если Вы не решались посадить их «под зиму», прикопайте их и надежно укройте: землей и хвойным лапником. Только не делайте этого до середины ноября, чтобы корни не подопрели. Тогда Ваши саженцы прекрасно перезимуют, и Вы сможете осуществить их посадку весной.



ДЕКОРАТИВНЫЙ САДИК НА РЕЛЬЕФЕ

Если вам достался неровный участок, не спешите подгонять бульдозер, чтобы выровнять его.

Участок с неоднородным рельефом может быть даже лучше, чем ровный. Небольшая низинка, холм, легкий склон — все это может стать прекрасной основой для создания декоративного сада. Как говорят: «на-рочно не придумаешь». Подчеркнуть, выделить, стилизовать, объединить — вот термины, которыми вы будете пользоваться, создавая свой неповторимый садик.

Если склоны на участке пологие и не превышают 20°, их можно оставить под естественной дерниной или подсеять травы (клевер, просвирник, тысячелистник, мялик и др.). Они хорошо поддаются стрижке и образуют плотный ковер.

Если склоны крутые и составляют 40-45°, то на участке придется делать террасы. Иногда прекрасно сочетается и то, и другое.

При создании сада с пологими склонами намечайте дорож-

ки, учитывая изгибы рельефа. Дорожки плавными поворотами должны огибать возвышенности, а не подниматься по прямой вверх.

Желательно, чтобы садик хорошо просматривался с любой точки, поэтому при озеленении не следует сажать крупные кусты с непроницаемой для света кроной и крупными листьями (сирень, калину, чубушник), а тем более, деревья каштана, тополя, клена остролистного и других.

В садике лучше высадить невысокие ажурные кустарники: бересклет бородавчатый, таволгу, спирею Ван-Гутта и Японскую и др.

Над дорожками можно устроить арки, увитые плетистыми розами.

Дорожки могут раздваиваться, а затем снова сливаться. На этих местах, а также на их изгибах и поворотах можно устраивать акценты в виде брошенного камня, кустика или небольшой куртинки скромных полевых цветов.

На участках со склонами важно определить место, где ставить дом. С точки зрения озеленения необходимо помнить, что дом,





КУРИЦА С ВИНОГРАДОМ

Разрежьте пополам 4 куриные грудки. Обсушите, посолите, поперчите и обжарьте по 2 минуты с каждой стороны, сбрызните бальзамическим уксусом с каждой стороны и подержите еще немного на огне, чтобы мясо карамелизовалось. Переложите курицу на тарелку.

В отдельной сковороде обжарьте на растительном масле по 0,5 красной и белой луковицы до золотистого цвета, добавьте 1/4 стакана белого вина, 4 порезанных веточки розмарина, сок половинки лимона и 1 стакан ягод красного винограда (если ягоды крупные, разрежьте их пополам). Тушите все вместе 5 минут, затем добавьте в сковороду оставшийся от жаренья курицы сок и перемешайте. В сковороду, на которой жарилась курица, выложите половину винограда с луком, затем разложите курицу и накройте оставшимся виноградом. Доведите курицу до готовности в духовке. При подаче украсьте веточками розмарина.



ФАРШИРОВАННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА

Смешайте 120-150 г сливочного сыра с пучком порезанного шпината, 2 перьями зеленого лука, 3 измельченными зубками чеснока, половинками мелко порезанного зеленого пикантного и сладкого перца, посолите и поперчите по вкусу.

Каждую из 4 куриных грудок надрежьте в самом толстом месте, распластайте как бабочку и отбейте. Выложите на каждую грудку 1/4 начинки, поверх нее ломтик сыра, сверните грудку рулетом и скрепите зубочистками или обвяжите кулинарной нитью.

Приготовьте смесь для панировки из 1,5 стакана панировочных сухарей, 0,5 ч. ложки сухих итальянских трав, 0,5 стакана натертого пармезана или другого твердого сыра, 0,25 ч. ложки соли и 0,25 ч. ложки черного перца.

Опустите каждый рулетик сначала во взбитое яйцо, затем в панировочную смесь. Слой панировки должен быть плотным. Подготовленную грудку выложите на застеленный фольгой или пергаментом противень и запекайте в разогретой духовке до готовности (40-45 минут).



ЛОСОСЬ ПО-ТАЙСКИ

Натрите 4 порционных куска лосося солью и перцем, выложите на застеленный фольгой противень кожей вниз и запекайте в разогретой духовке 12-15 минут.

За это время **приготовьте подливу**: спассеруйте на растительном масле 2 раздавленных зубка чеснока, небольшой стручок тонко порезанного острого перца, порезанную кубиками половинку красного сладкого перца, 5 белых грибов или шампиньонов, порезанных пластинками, 2 стебля лука порея или 1 репчатую луковицу, добавьте 0,5 ч. ложки натертого свежего имбиря и держите на слабом огне, помешивая, пока овощи не станут мягкими. Влейте в сотейник 1 стакан сливок (если есть возможность, используйте кокосовое молоко), дайте закипеть, добавьте 1-2 ст. ложки сока лайма, посолите по вкусу и держите соус на самом слабом огне на плите. Готовую рыбу выньте из духовки, лопаткой осторожно отделите от кожи и переложите в соус. Прогрейте рыбу в соусе, снимите с огня и подавайте с рисом или овощами гриль. Готовое блюдо посыпьте порезанным базиликом и зеленым луком.

РАВИОЛИ ИЗ ЦУККИНИ

На порцию из 4 равиоли нарежьте цуккини на тонкие полоски, выберите 8 из центральной части — они пошире. Доведите их до мягкости в микроволновке в течение 2 минут при мощности 500 Вт.

На растительном масле спассеруйте 2 измельченных зубка чеснока, добавьте 150 г порезанных грибов, пожарьте их практически до готовности, добавьте 150 г очищенных креветок, посолите, доведите до готовности, добавьте зелень петрушки и перемешайте. Выложите по 2 полоски цуккини крест-накрест. В середину перекрестья выложите начинку, подверните края и слегка обжарьте равиоли на растительном масле.



24 К вашему столу

БАКЛАЖАНЫ ГРИЛЬ С ФЕТОЙ И ТРАВАМИ

Порежьте кружками 2 больших баклажана, разложите на доске и посолите с одной стороны. Через 20 минут переверните кружки баклажанов и посолите вторую сторону. Затем бумажным полотенцем вытрите баклажаны досуха, смажьте с обеих сторон растительным маслом и запеките на гриле по 3-5 минут с каждой стороны. Переложите баклажаны на блюдо, сбрызните пропущенной через блендер смесью из 1 ч. ложки чесночного пюре, 0,5 ч. ложки соли, 3 ч. ложек лимонного сока, 1 красной луковицы, 0,5 ч. ложки молотого тмина, щепотки острого красного перца и 6 ст. ложек растительного масла. На каждый кружок выложите смесь из измельченных листьев мяты и кинзы и несколько кусочков раскрошенного сыра фета или несоленой брынзы.



ТЫКВА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

Маленькую тыкву (или небольшой кабачок спагетти) вымойте, обсушите и разрежьте вдоль пополам. Выложите половинки срезами вниз на противень. У вымытой и обсушенной головки чеснока отрежьте кончики, чтобы можно было достать содержимое. Сбрызните чеснок растительным маслом, посолите, поперчите, заверните в фольгу и запекайте вместе с тыквой в разогретой духовке 40 минут или пока тыква не станет мягкой. Порежьте и отдельно на растительном масле поджарьте луковицу и 400 г грибов, посолите, поперчите, доведите до готовности и снимите с огня. Смешайте в блендере 120 г сметаны, 3 ст. ложки молока и 50 г натертого твердого сыра. Еще 2 ст. ложки сыра для посыпки отложите. Смешайте сметану, грибы и мякоть запеченного чеснока. Выньте из духовки тыкву, ложкой отделите мякоть, оставив по бортикам 1,5 см, и там же измельчите ложкой. Выложите в каждую половинку тыквы половину начинки, посыпьте сыром и запекайте еще минут 10, чтобы сыр расплавился.



СВИНИНА С ИНЖИРОМ И ВИНОГРАДОМ

Посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле по 2 минуты с каждой стороны на сильном огне 4 свиные отбивные на косточке, затем переложите их на решетку, уложенную поверх противня, и доведите до готовности в духовке.

Приготовьте фруктовый соус: на сковороду, где жарилось мясо, влейте 0,75 стакана бальзамического уксуса и тушите 5 минут, соскребая деревянной лопаткой все, что пристало ко дну, добавьте 0,5 ч. ложки молотой паприки, 2 ст. ложки меда, 0,25 ч. ложки соли, 300 г красного винограда (крупные ягоды разрежьте пополам), 8 штук разрезанного пополам инжира. Держите соус на огне около 8 минут, пока фрукты не станут мягкими. Снимите с огня, добавьте в него 100 г сливочного масла и перемешайте.

Отдельно смешайте 1 ст. ложку лимонного сока, 0,5 ч. ложки дижонской горчицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложку меда, посолите, поперчите и заправьте этой смесью крупно порезанные и смешанные с зеленью петрушки салатные листья.

Выложите на тарелку салат, сверху отбивную и полейте ее фруктовым соусом.



СВИНИНА, ФАРШИРОВАННАЯ ДИКИМ РИСОМ И ОВОЩАМИ

Два куска свиной вырезки весом около 500 г разрежьте не до конца вдоль пополам, разверните как книжку и отбейте. В подсоленной воде сварите 300 г смеси коричневого и дикого риса до готовности. Небольшой кочан брокколи разделите на соцветия, отварите и порежьте на кусочки помельче. Кубиками порежьте 1 отварную морковь. Если нет свежих овощей, используйте размороженные, но их не надо отваривать, чтобы начинка была сочнее. 4-5 штук крупной кураги порежьте кубиками или соломкой.

Все смешайте, добавьте сушеный тимьян, шалфей, измельченный зубок чеснока, зелень петрушки, соль и перец по вкусу. Выложите начинку на пласты свинины, соедините края и завяжите мясо кулинарной нитью через каждые 4-5 см. Переложите свинину на противень или в форму и запекайте в разогретой духовке 15-20 минут. За это время смешайте в сковороде 1 стакан куриного бульона, 1 ст. ложку дижонской горчицы, добавьте 1 ст. ложку специй для свинины, немного сухого шалфея, если специй без соли, посолите по вкусу.

Варите смесь после закипания 5 минут, затем добавьте зелень петрушки. Покройте этим соусом мясо в несколько слоев и запекайте еще 15 минут. Когда мясо будет готово, выньте его, дайте 15 минут «отдохнуть», удалите нитки и порежьте свинину на порционные куски.



ТРЕСКА СО СЛИВАМИ

Пиле трески весом 600 г разделите на 3-4 порции. Посолите, поперчите, сбрызните растительным маслом и запеките в духовке на застеленном фольгой противне до готовности. **Приготовьте сальсу из слив:** в миске смешайте 2 ч. ложки натертого имбиря, 1 измельченный зубок чеснока, сок 1 лайма, 1,5 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложку меда, пучок нарезанной кинзы и 4 порезанных кусочками сливы. При подаче выложите рыбу на гарнир из риса, а сверху — сальсу из слив.

БАКЛАЖАНЫ В ПАНИРОВКЕ ИЗ ПАРМЕЗАНА

Порежьте 3 длинных баклажана кружками, посыпьте их солью и оставьте на 30 минут, затем обсушите кружки, обваляйте в смеси муки и перца, затем во взбитых яйцах и, наконец, в смеси панировочных сухарей с солью, сушеными итальянскими травами и чесночным порошком. Выложите кружки на застеленный пергаментом противень, слегка посыпьте натертым пармезаном и запекайте в духовке 20 минут. На дно формы для запекания налейте тонкий слой итальянского томатного соуса маринара или кетчупа с итальянскими травами. Выложите в форму половину кружков баклажана, смажьте их кисточкой этим же соусом, на каждый кружок положите по кружку моцареллы, немного рубленого базилика и щепотку натертого пармезана, накройте вторым кружком баклажана, смажьте соусом, посыпьте базиликом и пармезаном. Запекайте сэндвичи в духовке, пока сыр не расплавится и не начнет пузыриться, а сэндвичи не подрумянятся.



ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И ВИНОГРАДОМ

Смешайте в комбайне до крупки размером с ячменное зернышко 3 стакана муки с 1 ст. ложкой сахарной пудры, 1,5 ч. ложки соли, 1 пачкой порезанного кусочками сливочного масла и 0,5 стакана растительного масла. Добавляйте в тесто по 1 ст. ложке ледяной воды, пока не получится пластичная масса. Разделите тесто пополам, заверните в полиэтилен и положите в холодильник на 40 минут.

Пока тесто лежит в холодильнике, **приготовьте начинку:** смешайте 3 крупных очищенных от кожуры и семян тонко порезанных яблока, 400 г красного или черного винограда, предварительно разрезав ягоды пополам, 1 стакан сахара и 2 ст. ложки муки в большой кастрюле так, чтобы яблоки и виноград были равномерно покрыты мукой и сахаром. Поставьте кастрюлю на средний огонь, и нагревайте, часто помешивая, пока фрукты станут прозрачными, а сок загустеет. Дайте начинке остыть до комнатной температуры.

Достаньте из холодильника и раскатайте тесто в два пласта. Один уложите в форму, обрежьте лишнее тесто по краю формы. Наполните основу пирога начинкой, накройте вторым пластом теста с вырезанными в виде листочков «окошками», защипите края и испеките до готовности в разогретой духовке. Подавайте пирог с мороженым.

P.S. Если хотите, чтобы обе корочки пирога были хрустящими, испеките основу из теста отдельно, заполнив форму поверх теста насыпанным на фольгу горохом. В готовую основу выложите начинку и выпекайте, пока не будет готов верхний пласт пирога.

ПИРОГ С АБРИКОСАМИ И МАЛИНОЙ

Смешайте в комбайне 250 г муки, 120 г сливочного масла, порезанного кубиками, 100 г сахара, затем добавьте 1 желток, 50 мл ледяной воды и щепотку соли. Вымесите тесто до однородности, переложите в полиэтиленовый пакет и поместите в холодильник на 1 час. Затем тесто раскатайте, выложите в форму, обрежьте по краю лишнее, застелите фольгой и засыпьте горохом или фасолью. Выпекайте основу в разогретой духовке 20 минут, затем снимите фольгу и дайте верху основы запечься до золотистого цвета.

350 г абрикосов освободите от косточек, положите половинки абрикосов разрезом вниз на основу, при желании можете порезать абрикосы мельче, в промежутки положите свежие или размороженные ягоды малины. Взбейте миксером 2 яйца и 1 стакан жирных сливок. Отдельно смешайте 75 г сахара с 2 ст. ложками крахмала. Влейте в эту смесь половину сливочной смеси, перемешайте до однородности, затем добавьте оставшуюся сливочную смесь и слегка взбейте. Осторожно вылейте эту массу поверх абрикосов, поставьте форму с пирогом в духовку и выпекайте 45-60 минут, пока начинка не приобретет золотистый цвет. Перед подачей посыпьте пирог сахарной пудрой.



26 Хозяйюшке ПОДАТЬ ЕДУ МОЖНО КРАСИВО

Многие хозяйки не рискуют угощать гостей кукурузой, арбузом и дыней, потому что не знают, как их подать, чтобы такую еду было удобно есть без опасений испачкать одежду.

ТРЕУГОЛЬНИКИ АРБУЗА

Один из самых оптимальных способов подать гостям арбуз — нарезать его треугольниками и насадить каждый кусочек на палочку для мороженого, за которую удобно держать и откусывать от треугольника. Поскольку палочка имеет закругленные концы, а кожура у арбуза плотная, сначала тонким острым ножом прорежьте место в корке, куда вы будете вставлять палочку.



ШАРИКИ ДЫНИ

Подать так же дыню не получится, потому что кожура у нее слишком мягкая, и ломтик не будет держать форму. Самый удобный способ — ложкой для мороженого вырезать из мякоти дыни шарики. Если вы будете подавать к столу десертные вилки, шарики можно просто выложить на блюдо и поставить на стол. Если десертные столовые приборы не предусмотрены, воткните в каждый шарик дыни шпажку или вилочку для канапе с зубцами.



ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУКУРУЗЫ

Разрежьте сваренную кукурузу на куски шириной в 10 зерен. Каждый ряд зерен проткните длинными зубочистками, а затем острым ножом отрежьте зерна от кочерыжки. У вас получатся небольшие симпатичные шашлычки, с которых зерна удобно снимать губами.



ОСТАНОВИТЕ ПРОЦЕСС

Цветная капуста хороша, когда правильно сварена. Стоит ее немного передержать в кипящей воде, и из капусты получается неаппетитная каша, поэтому обычно ее немного не доваривают. Если вы отвлеклись, и капуста полностью сварилась, ее надо не просто откинуть на дуршлаг, но сразу же опустить в очень холодную (ледяную) воду, чтобы остановить процесс тепловой обработки, который продолжается внутри соцветий, даже после того как капусту вынули из кипятка.



ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ ИЗ ХЛЕБА

Если вам хочется пирожков, а времени мало или не хочется возиться с тестом, используйте тостовый хлеб.

Выберите стакан с плотным, но не острым краем, диаметр которого чуть меньше, чем размер ломтей хлеба.

На каждый пирожок пойдет два куска хлеба. Смажьте оба куска посередине маслом, мягким сыром, повидлом или арахисовой пастой. На один кусок поверх намазанной массы выложите начинку по вкусу. Главное, чтобы она была уже готовой к употреблению и лежала компактно. Все, что вы намажете и положите на хлеб, не должно превышать диаметра стакана.

Накройте кусок хлеба с начинкой вторым куском, без начинки, и вырежьте стаканом пирожок, как вы вырезаете кружки из теста. Поскольку хлеб мягкий и пористый, края у него склеятся.

Дальше вы можете либо обжарить пирожки на растительном или сливочном масле, либо подать необжаренными, если вы сторонница здорового питания.

ПОЗНАКОМЬТЕ СЕРЕБРО С ФОЛЬГОЙ

Я получила в наследство от прабабушки очень красивый набор столового серебра. Оно было темным, почти черным, и я его отчистила. Это оказалось не так просто. Но мы не используем серебро каждый день, и оно опять стало темнеть. Нет ли какого-нибудь способа

правильно хранить серебро или быстро чистить? У меня ведь нет армии слуг, которым можно это поручить.



Напрасно Вы не используете серебряные приборы ежедневно, это очень полезно для пищеварения. Но если решили, что набор будет парадным, отчистите серебро, а потом уложите на хранение, завернув каждый предмет в пищевую фольгу.

Чтобы почистить серебро, застелите дно металлического таза или кастрюли фольгой, выложите на нее приборы, залейте водой, добавьте 2 ст. ложки соли и поставьте на огонь. Прокипятите серебро 5 минут, снимите с огня и оставьте в воде на 30–40 минут, затем промойте проточной водой и вытрите насухо.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

Мы уже не можем представить своей жизни без сотовых телефонов. Современные смартфоны и айфоны заменяют нам телефон, телевизор, фотоаппарат и живое общение с друзьями и родственниками. Раньше в общественном транспорте люди читали книги, теперь сидят, уткнувшись в смартфоны, но при этом они хотя бы никому не мешают. Правда, и не замечают, что рядом стоит старушка, мама с ребенком на руках или беременная женщина, которой надо бы уступить место. Смартфон — отличное средство коммуникации, но бывают моменты, когда его надо выключить или спрятать подальше.

● Совместная трапеза, будь то семейный обед или ужин, праздничное застолье или прием гостей, всегда подразумевала прежде всего общение собравшихся вместе людей. В наше время застолья проходят совсем иначе, все присутствующие поглощены общением с кем угодно, только не с сидящими за столом. А ведь живого общения ничто не заменит. Да и еда стынет. Телефон в такие моменты совершенно неуместен. Самое неприятное, что больше всего страдают семейные обеды. Если в общественных местах некоторые склонны соблюдать правила этикета и прячут смартфон подальше, то за семейным столом никто не стесняется сидеть, уткнувшись в телефон. Очень стыдно бывает за своих детей родителям, когда они принимают гостей или ходят в гости вместе с чадами, которых невозможно оторвать от экрана. Со стороны это выглядит как пренебрежение самыми близкими людьми.

● Да, разговоры бывают важными и спешными, но в этом случае следует выйти в коридор или другое помещение, чтобы поговорить, не мешая окружающим. Особенно так следует поступать в рабочее время, если вам позвонили по личному вопросу, а вы находитесь в помещении, где работают другие люди.

● Совершенно неуместен телефонный разговор и переписка во время рабочего совещания. Даже если вы ждете важного звонка, касающегося работы, поставьте телефон на беззвучный режим, ответьте на звонок, извинитесь и скажите, что вы на совещании, и попросите перезвонить позже. Если какие-то важные сведения нужны срочно, потихоньку выйдите из зала совещаний и поговорите со своим абонентом.

● Общественные места: транспорт, торговый центр, кинозал или кафе — не предназначены для телефонных разговоров. Во-первых, потому что они мешают окружающим, невольно втягивая их в обсуждение ваших личных проблем. Во-вторых, потому что мешают обслуживающему персоналу. Странно выглядит пассажир, который продолжает разговор по телефону, в то время, как кондуктор ждет оплаты с протянутой рукой. Очень бесит очередь в кафе или магазине, когда покупатель, который вместо того, чтобы быстрее расплатиться и уступить место следующему, тратит свое и чужое время, потому что не может прервать разговор. А уж как «любят» таких покупателей продавцы и кассиры!

● Разве можно назвать воспитанным человека, который назначил встречу с другом, а вместо общения постоянно болтает по телефону. Неуместны долгие разговоры и переписка, если вы заняты в коллективе общим делом, и все вынуждены ждать, пока вы наобщаетесь.

● Недопустимо разговаривать по телефону или переписываться во время свидания. Если человек, с которым вы пришли на свидание, вам настолько не интересен, что вы зависаете в смартфоне, зачем вы согласились на свидание?

Как бы ни менялось время, какие бы новые гаджеты ни появлялись, хороших манер никто не отменял.

Подготовила Галина УШАКОВА



Кто-то может сказать, что вопрос, вынесенный в заголовок, чисто риторический: мол, что тут непонятного — конечно же, от счастья девушка плачет. Согласно обычной женской логике...

Истины ради отметим, что в наши дни невесты плачут довольно редко и, по большей части, происходит это в тех местностях, где еще сильны народные свадебные традиции, или тогда, когда молодые хотят сыграть свадьбу «по-старинному»...

Так в чем же смысл древней традиции?

ПОЧЕМУ НЕВЕСТА ПЛАЧЕТ?...

О СВАДЬБЕ И ОБРЯДАХ

В русской национальной традиции — впрочем, как и в культуре большинства народов планеты — всегда присутствовал максимально ответственный подход к созданию новой семьи. Не считывая только на свои силы, призывали на помощь богов и судьбу. Само слово «свадьба», предположительно, состоит из трех: «сва» — небо, «д» — деяние на земле, и «ба» — благословенное Богами, то есть, расшифровывается примерно как «земное деяние, совершенное под небесами и благословенное Богами».

В той же национальной традиции считается: невеста обязательно должна поплакать перед свадьбой. Но почему? Оказывается, плач невесты имеет глубокие социальные, культурологические и даже мистические причины.

РОДИТЕЛИ, ПОДРУЖКИ...

Конечно же, самая первая причина слезливости невесты — это расставание: с родителями, с подружками, с прежней, довольно беззаботной, жизнью.

Расставаться невесте с матушкой и батюшкой всегда грустно, ведь они вырастили ее, любили и баловали. Поэтому девушка причитала: «Я жила-то, красна девица, У вас, мои родители: Я жила да красовалась, Мое сердце радовалось, Как пчела в меду купалась...»

Даже если жизнь в родительском доме не была такой уж беззаботной и счастливой, прощаясь с близкими, девушка должна была показать, что разлука сильно печалит ее; невесту, не взгустнувшую и не поплакавшую, покидая родной дом, люди могли считать неблагодарной и бессердечной.

Прощалась невеста и с подружками,

поскольку новая, замужняя жизнь резко ограничивала привычное общение девушки: мужняя жена должна была заниматься домом, хозяйством, мужем и детьми, и ей становилось не до посиделок и болтовни с незамужними подружками.

Предсвадебный девичник становился последней их встречей, выливавшейся в ритуальное прощание невесты с подружками. Здесь происходил один из ключевых моментов свадебного обряда — расплетание подружками девичьей косы невесты, символизировавшее окончание прежней ее жизни.

Девичник обычно сопровождается грустными причетами невесты, оплакивающей окончание своего девчества, и веселыми песнями подруг, радующихся за свершение для нее того, о чем им еще мечтать и мечтать. А когда сбудутся их мечты — поплачут и они!..

ЧУЖАЯ СЕМЬЯ — ПОТЕМКИ!

Присутствовал и еще немало важный фактор, вызывавший повышенное слезотечение у новоявленной невесты — новая семья. Другие люди, другие отношения, новое, почти бесправное, положение не могли радовать. Свекор и свекровь — не родные матушка с батюшкой, какими бы строгими ни были родители. Братья и сестры мужа тоже могли обижать невестку — ведь она, по существу, полностью зависела и от них. Во всем практически подчиненное положение, абсолютная зависимость от мужа и его родни — даже в тех семьях, где жена была желанной и любимой мужем, — ждали сегодняшнюю невесту завтра.

Конечно же, в разных семьях взаимоотношения строились по-разному, но невесте изначально приходилось «рассчитывать» не только на любовь мужа,

но и на его деспотизм, не говоря уже об остальных его родственниках.

А ведь ни спрятаться, ни убежать обиженной было некуда! Шаг в замужество был бесповоротным: важное женское завоевание — право на развод — женщины, надо признать, завоевали не так давно...

НАЧИНАЛСЯ ПЛАЧ ТАК...

Естественно, большинство свадебных обрядов, атрибутов и примет идут с глубокой древности — в чем-то видоизменившись и приспособившись к новым условиям. Начало многих из них — еще в язычестве, когда каждый важный шаг в жизни русича соотносился с поиском благоволения богов и защитой от возможного противодействия злых существ-недоброжелателей.

...Ритуал вступления в брак — один из самых важных обрядов, который проходил член общины на своем жизненном пути. Для женщины, по языческим представлениям, переход из девчества в семейную жизнь сопоставлялся со своеобразной смертью и новым рождением. Ведь после свадьбы в этом мире появится новая женщина, а прежняя девичья жизнь закончится.

Перед свадьбой невесте принято было плакать, поскольку в родительском доме она уже перестает существовать, а в новую семью еще не вошла.

Но, покидая отчий дом, девушка, помимо родственников, навсегда оставляла и добрых хранителей домашнего очага — духи предков, оберегавших ее и заботившихся о ней с рождения. Выходя замуж, невеста лишалась покровительства духов — хранителей родной семьи — и переходила в ведение добрых защитников другого домашнего очага. Уходя из отчего дома, она своими слезами демонстрировала благодарность хранителям за все сделанное для нее.

Невеста плакала, чтобы не обидеть предков. Она как бы показывала им, что не по своей воле покидает дом отца и матери.

О ЧЕМ, ДЕВА, ПЛАЧЕШЬ?..

Современные девичники отличаются от древнерусских разгульностью. Многие невесты, прощаясь со «свободой», напоследок гуляют по полной. В старой Руси было не так...

Издревле существовало поверье: «Не поплачешь перед свадьбой, наплачешься в семейной жизни».

Разумеется, никакой девушке не хотелось, чтобы супружеская жизнь ее омрачилась какими-либо бедами-напастями, вот и плакали от души. Тем более, что слезы у женщин всегда наготове!..

Хотя проливать реальные слезы было не обязательно — требовалось sobлюдить традицию. Для этого в момент прощания с домочадцами надо было исполнить песню-жалобу — речитативом на минорный лад. Как правило, в песне невеста сначала уговаривает отца и мать не отдавать ее в жены, горюет о счастливых годах детства и юности, жалеет о том, что больше никогда не заплетать ей девичьей косы, затем как бы смиряется со своей долей, соглашаясь покинуть родной дом...

Если родные не были уверены, что «невеста отрыдает честно», то есть совершит свой обрядовый плач на высоком уровне, то приглашали специальную плакальщицу — вытницу (от слова «выть»), знавшую и хорошо исполнявшую множество страдальческих песен. Невеста быстренько доводилась до слез, и вместе с вытницей они совершали обход родственников — иногда даже и в соседних деревнях! — с рыданиями по утраченной молодости...

Еще несколько раз предстояло всплакнуть бедной невестушке: вечером накануне свадьбы, когда невесту сажали в центре комнаты и в последний раз за-

плетали ей девичью косу; перед баней, когда косу расплетали, чтобы заплести потом уже две «замужние» косы; последней серией становился приход жениха с подарком — свадебным пряником, невеста, прежде чем взять его, снова плакала и советовалась с родными, стоит ли принимать подарок («Бедный жених!»)...

ЧЕМ ХОЛОДНЕЕ КРАЙ, ТЕМ ГОРШЕ СЛЕЗЫ

Интересно еще вот что. В разных регионах страны характерные особенности невестиных песен-причетов могут здорово разниться, придавая плачам девушек свой колорит. Причем, чем севернее находится местность, где происходит свадебное торжество, тем «слезливее» подготовка к нему! На севере России предсвадебная «музыкальная» часть состоит почти полностью из причетов, на юге же — по большей части из веселых песен, причету там отводится роль чисто символическая, мизерная. Тем не менее, и на севере, и на юге обряд этот не является каким-то произвольным набором песен и действий — все подчинено отработанному за века «регламенту».

«Неделя» — так назывался период перед свадьбой (хотя длиться мог и немного больше), когда невеста собирала, пересчитывала и упаковывала приданое для скорой отправки на новое место жительства. «Неделя» эта проходила в северных землях с постоянными грустными причитаниями невесты, даже когда жених заявлялся в гости; в южных — с ежевечерним посещением дома невесты женихом с друзьями, на этих посиделках, или «вечорках» пели и плясали.

Возможно, такое различие связано с разницей темпераментов северян и южан, с привычной большей закрытостью и даже суровостью жителей холодного края?..



ПОПЛАКАЛА? ТЕПЕРЬ УЛЫБАЙСЯ!

Предсвадебный обряд подразумевал, что девушка, покидая родительский дом, должна выглядеть грустной — даже если выходит замуж за любимого парня и считает себя самой счастливой на свете.

Покинув родительское гнездо, невеста встречается с женихом. И с этого момента она не может не только плакать, но и быть просто спокойной. Лицо девушки должно буквально светиться от радостной улыбки. Новобрачная обязана быть веселой, чтобы показать новым родственникам, как она рада и счастлива войти в их семью.

«ВНЕСИТЕ НЕВЕСТУ!»

Но, вот, невеста отрыдала, свадьба отгуляла, пир весел закончился, и молодые приехали домой. Новоявленный супруг подхватил новоявленную супругу и внес ее, как перышко, внутрь дома. Традиция, однако.

А почему принято невесту вносить в дом на руках? Киношный герой Вицина сказал бы: «От чувств-с» Ну, что ж, красиво. Но — неверно.

Как известно, домовый знает всех своих жильцов наперечет и с каждым выстраивает свои отношения, начиная с его рождения. А тут в доме появляется новая жилищка!.. Потому-то жених и вносил невесту в дом на руках, чтобы она не ступила на порог, это помогало обмануть домового: пусть примет девушку как новорожденного члена семьи, который в дом не входил, а в доме оказался...

Теперь у девушки начинается новая жизнь. Дай Бог, чтобы она сложилась удачно. Пусть все будут счастливы!..

Подготовил Виктор КАЧАЕВ



Своими руками

Главное преимущество этой техники — неповторимость любой из выполненных вещей. Но вы можете связать себе такой замечательный свитер, используя 3 вида пряжи для 6 узоров. Кстати, «пэчворк» дает возможность использования остатков пряжи.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) светло-серого цвета — 100 г; бежевого — 500 г; коричневого — 100 г; спицы № 3; игла для сшивания.



Узоры:

— для пряжи коричневого цвета наберите четное количество петель, плюс 1 для симметрии.

1-й ряд: * лиц., изн. *, от * до * повторите до конца ряда, лиц.

2-й ряд вяжите, как смотрят петли: лиц. — лицевыми, изн. — изнаночными.

3-й ряд — как 1-й.

4-й — лиц. п. Узор повторяйте с 1-го ряда.

— полупатентная резинка для пряжи светло-серого цвета. Для образца наберите нечетное количество петель.

1-й ряд: кром., * лиц. снять с накидом, не провязывая, изн. *, от * до * вяжите до конца ряда, лиц. снимите с накидом, кром.

2-й ряд: кром., * изн. провяжите вместе с накидом, лиц. *, от * до * вяжите до конца ряда, изн. п. провяжите вместе с накидом, кром. Узор повторяйте с 1-го ряда. Он образуется на изнаночной стороне, поэтому при вязании свитера учтите эту особенность.

— «английская резинка» (патентная резинка) для пряжи бежевого цвета: наберите нечетное количество петель.

1-й ряд: 1 кром., * лиц. снять, не провязывая, с накидом, изн. *, от * до * вяжите до конца ряда, лиц. снять, не провязывая, с накидом, кром..

2-й ряд: кром., * изн. п. с накидом провяжите, как изн., лиц. снять, не провязывая, с накидом *, от * до * вяжите до конца ряда, 1 п. с накидом провяжите изнаночной, кром. Узор повторяйте с 1-го ряда.

— резинка 2x2 для манжет рукавов.

— резинка 1x1 для горловины и низа переда и спинки.

— «мех» для верха левой стороны переда и верха правого рукава. Для образца наберите любое количество петель.

1-й ряд: кром., * лиц. вытянутая п., для этого свяжите лиц. петлю и, не снимая ее с левой спицы, перенесите нить вперед и обвейте ее вокруг большого пальца левой руки, затем перенесите рабочую нить за работу и свяжите лиц. п. за этой петлей. Затем протяните полученную последнюю петлю на правой спице поверх предпоследней петли, закрепляя таким образом вытянутую петлю «меха» *, от * до * повторяйте до конца ряда, кром.

2-й ряд: лиц. Узор повторяйте с 3-го ряда. Примечание: при вязании этого узора расход пряжи увеличивается.

Описание работы:

Перед: наберите на спицы пряжей бежевого цвета 100 п., свяжите 8 см резинкой 1x1, 3 р. изнаночной глади. Следующие 8 р. вяжите узором «английская резинка» пряжей бежевого цвета. Затем разделите полотно на 2 части, левую часть вяжите пряжей коричневого цвета соответствующим узором (по описанию), а правую продолжайте вязать тем же узором. На правой половине переда через 9 см пряжу бежевого цвета поменяйте на пряжу светло-серого цвета, добавьте к ним 10 п. из полосы коричневого цвета и вяжите их узором «полупатентная резинка» на высоту 12 см. Затем замените на пряжу бежевого цвета и закончите правую половину переда. На левой стороне через 17 см, связанных пряжей коричневого цвета, полностью замените на пряжу бежевого цвета и довяжите эту сторону узором «мех» (по описанию).

Чтобы облегчить себе труд и не шить потом детали, связанные из пряжи разных цветов, вяжите разной пряжей одновременно, не забывая в месте стыковки цветов перевить нити, слегка потянуть,

чтобы не было просветов при смене цвета, и продолжать вязание.

Следите за выкройкой. Свяжите полотно до проймы и выполните пройму, для этого закройте 6 п. одновременно и с левой, и с правой стороны переда. В 3-х последующих рядах вяжите по 2 п. вместе. Довяжите полотно до горловины, закройте петли по центру переда, разделите вязание на две части и закончите их по отдельности.

Спинка: спинка полностью связана из пряжи бежевого цвета. Наберите на спицы 100 п., свяжите 8 см резинкой 1x1, 3 р. изнаночной глади, далее вяжите «английской резинкой» по описанию узоров. Довяжите до проймы, закройте по 6 п. с каждой стороны, затем 3 раза убавьте по 1 п. До линии горловины вяжите без убавлений. Закройте петли для горловины, а каждое плечо довяжите отдельно.

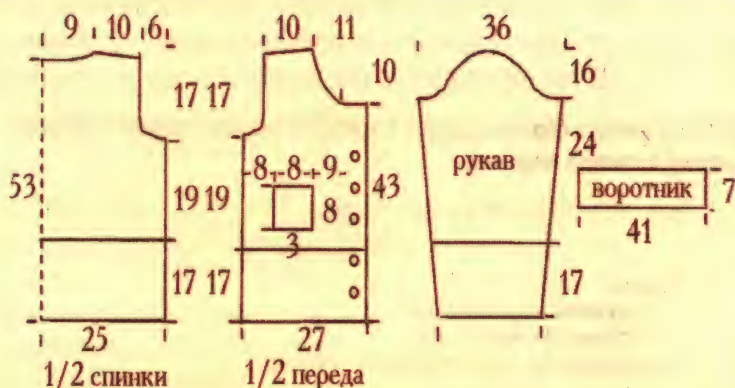
Левый рукав: наберите на спицы 54 п. пряжей светло-серого цвета, свяжите 6 см резинкой 2x2, затем 15 см полупатентной резинкой, смените пряжу и далее вяжите 19 см пряжей коричневого цвета узором по описанию. Смените пряжу коричневого цвета на бежевую, вяжите «английской резинкой» 10 см и приступите к вязанию оката. Для этого закройте по 6 п. с каждой стороны, 3 раза в начале и в конце ряда вяжите по 2 п. вместе, продолжите вязание, убавляя по 1 п. через ряд, пока общая длина рукава не будет равна 59 см. Оставшиеся петли закройте в одном ряду.

Правый рукав: он полностью связан пряжей бежевого цвета. Наберите на спицы 54 п., свяжите 6 см резинкой 2x2, затем 15 см полупатентной резинкой, оставшуюся часть рукава довяжите узором «мех».

Обтачка горловины: шейте правое плечо. Наберите из края горловины петли и свяжите горловину высотой 3 см резинкой 1x1.

Сборка: шейте второе плечо, боковые швы, рукава, вшейте их в проймы. Места соединения узоров вышейте швом, имитирующим заплатки.





Короткий жакет, связанный простым чередованием лицевых и изнаночных петель и рядов — настоящая находка для рукодельниц без опыта!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 500 г; спицы № 2,5; игла для сшивания, 5 пуговиц Ø 2 см.

Узоры:

- «путанка» (для образца наберите четное количество петель. 1-й ряд: * лиц., изн. *, от * до * чередуйте до конца ряда. Все остальные ряды — нечетные и четные — вяжите по описанию 1-го ряда)
- лицевая гладь
- изнаночная гладь.

Описание работы

Перед (правая полочка): наберите на спицы 48 п. Свяжите 4 р. изн. гладью, затем 4 р. лиц. гладью. Повторите чередование лиц. и изн. полос еще 6 раз. Затем вяжите узором «путанка» до конца полочки. Не забудьте делать на полочке прорезные петли, начиная с 6-го р. от начала вязания. Для петли свяжите 4 и 5-ю петлю вместе, сделайте 2 накида, 6 и 7-ю петлю провяжите вместе. В следующем ряду накиды свяжите следующим образом: первый — лиц. п., второй — изн. В последующих рядах вяжите их по рисунку полотна. Следующие 4 п. для пуговиц вывяжите через 7 см друг от друга.

Через 11 см от начала вязания «путанкой» закройте 16 п. по центру полочки для кармана. Затем на других спицах свяжите квадрат из 16 п. на высоту 16-18 р., петли не закрывайте, а замените ими закрытые петли на полотне полочки.

Довяжите до проймы. Закройте 5 п. сразу, в 3 последующих рядах 3 раза вяжите со стороны проймы по 2 п. вместе.

Через 43 см от начала вязания полочки закройте 10 п. со стороны центра переда (для борта), в последующих рядах закройте 4-5 раз по 1 п. Далее до линии плеча вяжите без убавлений. Через 53 см от начала вязания закройте все петли плеча.

Левую полочку свяжите симметричной правой, только без прорезных петель для пуговиц.

Спинка: наберите на спицы 90 п. Вязание начните с 4 изн. п. Следующие 4 р. свяжите лиц. гладью и повторите чередование лиц. и изн. полос еще 6 раз. Довяжите до проймы. Закройте по 5 п. с каждой стороны, в 3 последующих рядах (в начале и в конце каждого ряда с каждой стороны спинки) вяжите по 2 п. вместе. Далее до линии плеч вяжите без изменений. Закройте петли.

Рукава: наберите на спицы 56 п., аналогично низу жакета свяжите по 7 лиц. и изн. полос, чередуя их. Затем вяжите узором «путанка», прибавляя в каждом 6-м р. по 1 п. с каждой стороны рукава. Для оката рукава закройте по 5 п. с каждой стороны, затем в каждом ряду вяжите по 2 п. вместе 3 раза, далее вяжите, убавляя с каждой стороны по 1 п. через ряд. Через 16 см от начала вывязывания оката закройте все петли.

Воротник: сшейте плечевые швы переда и спинки, наберите петли из края горловины (начиная от отметки на горловине правой полочки переда до такой же отметки на левой полочке) и свяжите полотно узором «путанка» на высоту 7 см. Закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, вшейте рукава в проймы. К левой полочке пришейте пуговицы.





Свяжите себе уютный теплый жилет с тремя модными деталями: карманом «кенгуру», высоким воротником-стойкой и капюшоном. Работа не слишком сложна, а результат потрясающий!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 240 м/100 г) — 650 г; крючок № 3,5; игла для сшивания.

Узоры:

- по схеме I — для кармана
- по схеме II — для стойки
- столбики с/н. — для основного полотна.

Описание работы

Перед: наберите 60 в. п. и вяжите вверх ст. с/н. Довяжите до проймы, исключите из вязания по 4 ст. с каждой стороны переда, в следующих 3 р. в начале и в конце ряда вяжите по 2 ст. вместе и до горловины переда вяжите без убавлений. Разделите вязание пополам и следующие 10 см переда свяжите по отдельности.

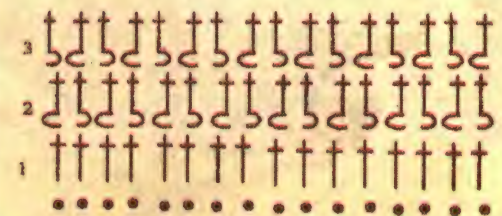
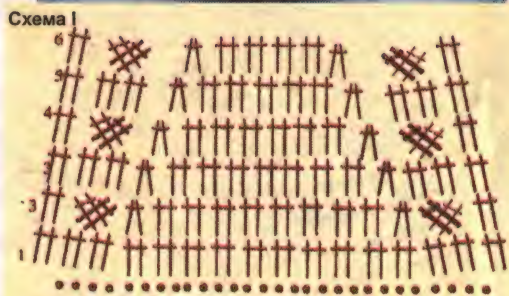
Спинка: наберите 60 в. п. и вяжите вверх ст. с/н. до линии проймы. Исключите из вязания по 4 ст. с каждой стороны спинки, в следующих 3 р. в начале и в конце ряда вяжите по 2 ст. вместе и до горловины переда вяжите без убавлений. Сшейте плечевые швы переда и спинки.

Карман: наберите 32 в. п. и по образцу **схемы I** свяжите полотно кармана высотой 18 см. По краям кармана вяжите «жгуты», а центральную часть убавляйте на 1 ст. через ряд.

Стойка: стойку вяжите по кругу горловины вогнутыми и выпуклыми столбиками по **схеме II**.

Капюшон: наберите 6 в. п. и вяжите 4 р., прибавляя по 1 ст. с/н. в каждом ряду с задней стороны капюшона. Далее свяжите цепочку из 12 в. п. и включите в вязание. Вяжите капюшон вверх, прибавляя по 1 п. через ряд, до ширины полотна = 26 см. Свяжите до высоты 25 см, а затем делайте убавления со стороны макушки по рисунку выкройки. Вторую половину капюшона свяжите симметрично первой.

Сборка: сшейте боковые швы, капюшон по заднему шву, пришейте капюшон внутрь горловины.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н)
- † — выпуклый рельефный столбик с накидом: нить обхватывает спереди соответствующий столбик с накидом нижнего ряда — получаем лицевой столбик
- † — вогнутый рельефный столбик с накидом: нить обхватывает сзади соответствующий столбик с накидом нижнего ряда — получаем изнаночный столбик
- ✕ — «жгут»: свяжите 3-й и 4-й столбики, отклоните полотно назад, затем 1-й и 2-й, так, чтобы они оказались сверху 3-го и 4-го
- ✕ — «жгут»: свяжите 3-й и 4-й столбики, отклоните полотно вперед, затем 1-й и 2-й, так, чтобы они оказались сверху 3-го и 4-го.

Возьмите толстый крючок, толстую пряжу, свяжите всего лишь два шестиугольника по 8 рядов, и вы станете счастливой обладательницей удобного и модного жакета свободного покроя!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: толстая пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 100 м/100 г) — 650 г; крючок № 6; толстая игла для сшивания.

Узор — столбики с накидом.

Описание работы

Шестиугольник: наберите 7 в. п., замкните их в круг, свяжите 3 в. п. для подъема и свяжите **1-й ряд:** 2 ст. с/н., 3 в. п., * 3 ст. с/н., 3 в. п. *, от * до * повторите еще 4 раза. Всего получится 6 раппортов. Далее вяжите шестиугольник по кругу по **схеме**. С каждым рядом каждый угол увеличивается на 2 ст. с/н. с каждой стороны. Отметьте стикером или цветной ниткой треугольник, предназначенный для низа рукава, вяжите его, как и все остальные части, а по середине треугольника, на месте последующего сгиба, убавляйте по одному столбику в каждом ряду. Этот прием не даст возможности рукаву быть очень широким книзу и не превратиться в рукав-кимоно. Свяжите 8 рядов.

Ориентировочная выкройка выглядит, как на рисунке 1, но на самом деле эта деталь так ровно не раскладывается и при вязании очень «фалдит».

Сложите каждый шестиугольник, как на рисунке 2. На перед/спинку — по 1 треугольнику, на верх рукава — 1 треуголь-



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.).

ник, на боковые стороны переда и спинки делится 1 треугольник, так же на нижнюю переднюю и нижнюю заднюю часть каждого рукава приходится 1 треугольник (тот, в середине которого мы делали убавления).

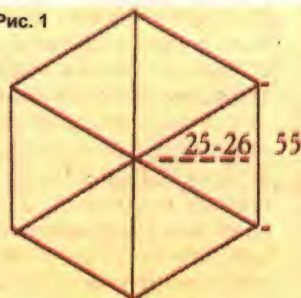
Если шить по спинке полученные детали в этом виде, вы поймете, что спинка «тянет». Чтобы этого не произошло, по примеру 9-11 рядов **схемы** довяжите спинку без расширения треугольника, а со стороны горловины спинки для ее углубления убавьте столбики. Всего по спинке свяжите 2-3 ряда.

Второй шестиугольник свяжите подобно первому.

Теперь можно аккуратно сшить два полученных шестиугольника по спинке и по верху рукавов.

На этом сборка закончилась.

Рис. 1



шестиугольник 2 детали



Рис. 2

Подготовила Юлия ИВАНОВА



СВАДЕБНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

В этом сезоне у невест очень обширный выбор. Модельеры предлагают самые разнообразные варианты свадебных нарядов. Многие тенденции сохраняют свои позиции с предыдущего сезона, а также появились новые, не менее интересные.

В этом сезоне особое место занимают свадебные платья в стиле **минимализм**. Их отличает простота линий и лаконичный крой. Такое платье не будет перетягивать на себя внимание, а лишь подчеркнет элегантность невесты. Дополните образ широкополой шляпой контрастного оттенка, это придаст образу особый шарм.

Другая тенденция в этом сезоне — **бельевой стиль**. Такой наряд подойдет для тех, кто любит смелые решения. Облегающие платья из легких полупрозрачных тканей могут быть украшены пайетками или мелкими стразами. Смотрятся такие модели очень эффектно, но придется уделить особое внимание фигуре.

Также многие модельеры делают акцент в этом сезоне на не-

обычную форму рукавов: пышные и объемные. Такой образ смотрится легко и воздушно.

Если вы отдали предпочтение **маленькому белому платью**, позаботьтесь о деталях. Вуаль из крупной сетки может стать необычным аксессуаром, если ее не только прикрепить к прическе, но и зафиксировать на самом наряде. А кейп, который продолжает быть в тренде в этом сезоне, завершит стильный образ.

Если вам хочется добавить цвета в ваш свадебный образ, но вы отдаете предпочтение белому платью, остановите свой выбор на **модели с разноцветной вышивкой**. Это могут быть цветы или орнамент. В любом случае вы будете выглядеть очень нежно и женственно.

ВМЕСТО ФАТЫ

Стильный двойной ободок из крупного искусственного жемчуга способен превратить вас в настоящую принцессу.

Поистине королевская прическа — высокий пучок, украшенный диадемой со стразами и кораллами.

ПЕРЧАТКИ-НЕВИДИМКИ

Сшитые из прозрачного тюля, эти перчатки-ми-тенки не видны на руках, поэтому создают впечатление, что стразы, которыми они украшены, рассыпаны прямо по поверхности кистей. Пора-зительный эффект!





БУКЕТ ИЗ ЛИСТВЫ

Свадьба в стиле ботаника притягивает своей простотой и естественностью: много зелени и никаких лишних деталей. Если вам не нравятся классические букеты, отдайте предпочтение букету из листвы и зелени в этом стиле. Папоротник, эвкалипт, веточки липы можно дополнить сухоцветами или гипсофилой. С таким букетом Вы непременно ощутите гармонию с природой.



ТЫКОВКА — ПОДУШКА ДЛЯ КОЛЕЦ

Декоративные тыквы не первый сезон используются флористами в свадебном оформлении. Идея сделать из маленькой тыковки подушечку для колец интересна и необычна. Если вы хотите сделать тыкву цветной, воспользуйтесь акриловой краской. Также можно украсить ее бусинами с помощью клея-пистолета или «засахарить». Для воплощения последнего варианта вам необходимо будет покрыть плод взбитым белком с помощью кисти и посыпать сахаром, а затем дать хорошо высохнуть. Такая подушечка может стать изюминкой вашего праздничного декора и будет особенно актуальна, если свадьба проходит осенью.



ЭКО-КОНФЕТТИ

Как сделать эко-конфетти своими руками? Вам понадобится дырокол и немного натуральной зелени. Если свадьба осенью, можно использовать листья разных оттенков — это будет особенно красиво. Также для воплощения этой идеи подойдет крафт или цветная бумага. Чтобы ускорить процесс, воспользуйтесь шредером. Разноцветные конфетти будут готовы за несколько минут.



ГИРЛЯНДА ИЗ ШАРИКОВ

Традиционными гирляндами из шариков уже никого не удивить. Наша же гирлянда способна произвести впечатление даже на самых искушенных гостей. Ее можно закрепить на ветке или согнутой проволоке подходящей формы, а можно прямо на стене с помощью двухстороннего скотча. Прикрепите к основе шарики разных цветов и размеров и дополните гирлянду искусственными цветами и зеленью.



БУКЕТ ИЗ ЦВЕТОВ И БРОШЕЙ

Для создания этого оригинального букета вам понадобятся искусственные гортензии, броши, проволока, зеленая клейкая лента и кружево.

Укоротите стебли гортензий до нужной длины, соберите их в букет и оберните стебли зеленой лентой. В застёжки брошей проденьте проволоку и добавляйте их к букету. Декорируйте стебли кружевной лентой.



РЮШИ ДЛЯ СТУЛЬЕВ

Красивое и нежное украшение для стульев можно сделать из гофрированной бумаги. Нарежьте ее на ленты и растяните пальцами с обеих сторон, превращая в рюши. Не волнуйтесь, если перестараетесь и нечаянно порвете тонкую бумагу. Склейте ее с помощью клеевого пистолета. Удлините рюши до нужного размера, склеивая их, и вставьте между рейками спинок стульев.

Подготовили Мария СТАРОДУБЦЕВА,
Марина ГРУЗДЕВА

БУКЕТ НА КОЛЬЦЕ

Чтобы смастерить такой удивительный букет, вам потребуются: металлическое кольцо, искусственная зелень и цветы, а также зеленая гибкая проволока.

Прикрепите к одной стороне кольца зелень, затем расположите один крупный акцентный цветок и прикрепите несколько цветов меньшего размера. Букет будет смотреться очень элегантно, если все цветы в букете будут одного сорта — например, розы разных оттенков.





ЖАКЕТЫ ДЛЯ ВАС



В преддверии прохладного сезона предлагаем вам пополнить свою копилку нарядов одной или несколькими моделями жакетов, представленными на этих страницах.

8

9

10

11

1 Ярко-голубой жакет из мягкой искусственной замши с карманами на полочках, патями на плечах, кулиской на поясе и застежкой на контрастные пуговицы идеально сочетается с джинсами.

2 Укороченный жакет свободного покроя из клетчатой ткани с контрастными планками и огромным стилизованным бантом на спинке пригодится в прохладную погоду.

3 Прохладными вечерами вы наверняка оцените преимущества этого жакета в клеточку с капюшоном, застежкой на «молнию», планкой с кнопками и карманами по бокам.

4 Жакет из денима с декоративной застежкой на полочках и необработанным нижним краем прекрасно подойдет поклонницам одежды в стиле кэжуал.

5 Жакетик из «вареного» трикотажа с баской, поясом с пряжкой и укороченными рукавами понравится юным модницам.

6 Прекрасный выбор для офиса — при-

таленный жакет с баской, отделкой в виде бантиков на полочке и манжетах.

7 Джинсовая курточка с округлым вырезом горловины, застежкой на пуговицы и оригинальной отделкой в виде шнуровки из джинсовой ленты выглядит необычно.

8 Стильный жакет из твила с оригинальной драпированной спинкой — модель, которую невозможно обойти вниманием.

9 Нарядный жакетик из атласа с изысканным вырезом, восхитительными рукавами с рюшами и отделкой в виде сверкающей тесьмы подойдет для особого случая.

10 Вся изюминка этого жакета — в интересном крое спинки. Кстати, жакет будет очень выгодно смотреться, если скомбинировать его с контрастной блузкой или джемпером.

11 Жакет из денима с застежкой на одну пуговицу и присборенными рукавами можно носить и с брюками, и с шортами.

1

2

3

4

КОМПЛЕКТЫ
И КОСТЮМЫ

Самая подходящая одежда для межсезонья – комплекты и костюмы, которые в сочетании с другими предметами гардероба позволяют создавать самые разные образы. Эти модели стоят того, чтобы присмотреться к ним повнимательнее и порадовать себя обновкой к наступающему сезону.

1 Хотите выглядеть оригинально? Выбирайте жакет с эффектом двухслойности, со смещенной линией середины переда и застежкой на пуговицы, в комплекте с брюками прямого покроя.

2 Комплект, сшитый из ткани в клетку, предлагает сочетание блузы с объемными рукавами и воротником-стойкой и широких брюк с завязывающимся поясом на талии. Он порадует искушенных модниц.

3 Отличный выбор для поклонниц классического стиля: костюм из удлиненного блейзера и брюк свободного покроя длиной семь восьмых, с отворотами по нижнему краю, украшен двойным кантом белого цвета.

4 Костюм из однобортного жакета и прямых брюк, с контрастной отделкой, пуговицами и поясом в виде витого шнура выглядит очень элегантно.

5 Не оторвать глаз! Комплект из белого денима с приталенной курточкой, пышной баской и отделкой из шитья и узкими джинсами.

6 Костюм из блейзера с декоративными геометрическими белыми вставками на спинке и полочках и узких укороченных брюк позволит продемонстрировать безупречный вкус.

7 Комплект из отрезного по линии талии удлиненного жакета с отделкой в виде широких белых кантов и расклешенных, очень длинных брюк – выбор стильных и деловых женщин.

8 Нежно-розовый комплект из зауженных брюк с отворотами по нижнему краю и

5

6

7

8 9 10



отрезного по линии талии жакета с застежкой на потайной крючок и асимметричной декоративной деталью на груди выглядит непринужденно и элегантно.

9 Костюм из асимметричной, слегка расклешенной юбки и укороченного жакета с отделкой кожаными кантом, кисточками и лентами придаст оригинальности вашему образу.

10 Комплект, сшитый из твила, состоящий из юбки прямого покроя и жилета с пелериной, декорированный застежками-«молниями» и шнурами, пригодится в любой ситуации.

11 Белый костюм из брюк с разрезами спереди и однобортного блейзера с разрезами на рукавах и отделкой из кружева идеально подойдет к торжественному событию.

12 Поразительный эффект! Комплект из узких брюк и удлиненного жакета с пристегивающейся деталью по нижнему краю спинки, с объемными карманами с клапанами и поясом с пряжкой.

13 Костюм, сшитый из пушистого флиса «под мех», из мини-юбки и курточки с воротником-стойкой, поясом на талии и застежкой на металлические пуговицы, декорированный контрастными деталями из лакированной искусственной кожи, не даст замерзнуть в прохладную погоду.



12 13

11

«Мой муж был заядлым спортивным болельщиком и регулярно делал ставки через букмекерскую контору. Когда он впервые заговорил о нашей свадьбе, то пообещал, что больше этим заниматься не будет. Я разрешаю ему смотреть все интересные его передачи, но, как недавно выяснилось, он снова стал делать ставки и проигрывать деньги. Домой приносит копейки, ссылаясь на то, что на работе всем задерживают зарплату. Клянется, что больше ставок не делает, но я ему не верю, все время жду подвоха и пытаюсь контролировать его действия. Я люблю его, но понимаю, что выход у меня один: развод. Неужели люди не меняются и мой муж неизлечим?» Юлия, 26.

Такие откровения отчаявшихся жен, чьи мужья из-за азартных игр забывают обо всем на свете, не редкость.

Многие женщины ищут советов и поддержки. Зависимость от игры, которая существовала всегда, сегодня стала настоящей проблемой для общества, ведь игромания — вид патологической психологической зависимости — сродни наркомании.

Ее разновидности — зависимость от компьютера (игры онлайн), игровых автоматов и других игр, где играют на деньги.



ПОТЕРЯТЬ СТРАШНО. ЖИТЬ НЕВОЗМОЖНО!

КТО СТАНОВИТСЯ ИГРОМАНОМ?

Любой человек мечтает не только о физическом комфорте, но и об удовольствиях. И одно из самых больших удовольствий — игра. А когда у человека потребность получать удовольствие превалирует над остальными, его легко склонить к азартной игре, и постепенно он становится зависимым от нее.

ПОРТРЕТ КЛАССИЧЕСКОГО ИГРОМАНА

Это мужчина 18-45 лет, невздорный своей личной или семейной жизнью, социальным статусом или работой, но в то же время склонный к авантурным поступкам. От своих неудач он прячется в виртуальном игровом мире, где чувствует себя успешным и перспективным.

ПРИЧИНЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

ОДИНОЧЕСТВО. Человек, ощущающий себя одиноким, пытается найти пути самореализации в обществе. И для него игра становится коммуникативным процессом, когда недостаток общения в жизни можно заменить взаимодействием с другими игроками.

ЖАДНОСТЬ. Желание легких денег будет мотивировать человека играть постоянно, даже если крупного выигрыша так и не было.

ЛЕНЬ. Человек отказывается идти на работу, потому что она подразумевает ответственность и напряжение сил — физических или интеллектуальных. Проще надеяться на удачу, чем регулярно трудиться.

ИНФАНТИЛЬНОСТЬ. Личность, не готовая брать на себя

ответственность, живет в иллюзии и выбирает способы дохода, в соответствии со своим представлением о реальности: в получении огромных доходов при помощи игры. А систематические проигрыши лишь укрепляют веру в то, что крупный выигрыш становится все ближе.

ЧУВСТВО НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ. Человек выражает себя в игре, если не может сделать это в реальной жизни. Пример тому — зависимость от компьютерных игр, где можно завести друзей, чтобы обсуждать любые вопросы, демонстрировать свои игровые навыки и таким образом создавать свою реальность и чувствовать себя уверенно.

СКЛОННОСТЬ К ЗАВИСИМОСТЯМ. Она часто бывает врожденной и может проявляться в курении или алкоголизме. И хотя это не решающий фактор в формировании игромании, склонность и к этой зависимости существует.

ОТСУТСТВИЕ РАДОСТИ ЖИЗНИ ИЛИ ДЕПРЕССИЯ. При некоторых проблемах эмоционального характера люди пытаются избавиться от душевного дискомфорта при помощи новых острых ощущений от азартного развлечения.

«Мы с мужем женаты 5 лет, ему 28, мне 31 год. У нас ребенок 3,5 года. Когда мы начали встречаться, он рассказывал, что с детства играет в компьютерные игры. Приучили его к этому родители, поощряя за хорошую учебу и удерживая дома, чтобы им было спокойнее. Тогда я поставила условие: либо мы будем вместе, а он навсегда откажется от компьютерных игр, либо он играет, но — без меня. Он выбрал первое. Пока встречались, так и было, но после свадьбы он стал срываться —

особенно когда в семье назревает переломный или ответственный момент. Мне непонятны его желания, но я вижу, что он перестал развиваться и стремиться к чему-либо. Имея высшее образование, работает грузчиком и уверен, что это из-за меня он вынужден зарабатывать таким способом. А недавно я обнаружила, что он начал играть в «онлайн-танки» и поскандалила. Все его друзья играют в эту игру, их жены терпят, а я так жить не хочу. Муж считает, что все реальные развлечения слишком дороги, и мы никуда с ним не ходим. Мне кажется, что у нас не семья, а я живу одна с двумя детьми на руках. Может, с одним ребенком мне будет легче? Наверное, надо развестись и оставить его наедине с компьютером». Галина, 35.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ИГРОМАНИИ У МУЖЧИНЫ

- Проводит за игрой большую часть времени.
- Испытывает возбуждение от игры.
- Постоянно повышает ставки.
- Вас не слушает и не слышит: все мысли только об игре.
- Прячется за игрой от реальности.
- Становится скрытным и постоянно лжет.
- У него становится все больше долгов, и дело может дойти до воровства.

СТАДИИ ИГРОМАНИИ

Как у любой другой болезни, у игромании есть свои стадии развития.

1. Игровая зависимость только начинает формироваться, появляется желание играть, но человек еще может отказаться от

игры. Однако он не осознает, что у него появилась зависимость, и играет все чаще и чаще.

II. Желание играть усиливается, а параллельно с ним растут и ставки, и время, потраченное на игру. Игра становится смыслом и мотивом его поступков. Выигранные деньги моментально проигрываются. Зависимый тешит себя иллюзиями о своей удачливости, выстраивает в игре систему, начинает верить в суеверия, связанные с игрой.

III. Игра становится главной целью, а потом поглощает и всю жизнь человека, который давно уже перестал контролировать себя в игре. Даже если игроман не играет в реальности, он продолжает играть в своих фантазиях. Деньги уже не являются целью, главное для него — получать от игры удовольствие.

Если у вашего мужа первая стадия, зависимость еще можно предотвратить своими силами. Но только если мужчина сам осознает, что игра стала для него чем-то большим, нежели просто проведение досуга. Тогда под четким руководством супруги и при правильных действиях заблуждение можно исцелить, не прибегая к серьезным мерам.

«Мой муж так увлекся игрой, что проиграл более 1,5 миллиона рублей. Когда я об этом узнала, сказала: «Или мы разводимся и ты продолжаешь играть, или ты бросаешь играть, приносишь домой всю зарплату и мы живем вместе». Прошло 3 года. Муж больше не играет и деньги не просаживает. До кредитов и долгов у него никогда не доходило — играл только на свои, но сейчас деньгами в нашей семье распоряжаюсь я». Кристина, 38.

«Муж моей подруги был игроманом, но при этом еще и не работал, а проигрывал деньги жены. Когда его супруга поняла, что у мужа развивается зависимость, она пресекла эту страсть. Они вместе придумали ему новое увлечение: разводить породистых собак на продажу. А поскольку они живут в частном доме, то построили вольеры, завели несколько овчарок и у них все получилось. Муж подруги так увлекся собаками, что забыл про игры, все время посвящая своим питомцам. Прошло уже много лет, но к игре он не вернулся». Лидия, 40.

Если мужчина достиг II, а тем более III стадии, зависимость приобретает уже патологический характер, и вылечить такого

игромана самостоятельно практически невозможно.

«Гражданский муж моей подруги играл в виртуальную игру, почти не работал, а все, что зарабатывал, тратил на продвижение своего аватара. 3 года она с ним боролась, а когда однажды, вернувшись из командировки, увидела его спину, закрывающую монитор компьютера, а вокруг пустые коробки от пиццы, молча собрала вещи и ушла». Ирина, 29.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Деградация личности.
- Растущие долги, ведущие к банкротству.
- Потеря друзей и семьи.
- Падение по социальной лестнице.
- Проблемы с законом, вплоть до заключения под стражу.
- Сопутствующие зависимости (алкоголизм, наркомания и др.).
- Суицид.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С СУПРУГОМ-ИГРОМАНОМ

Женщинам, чьи мужья оказались игроманами, приходится на себе испытывать все «прелести» их поведения: перепады настроения, агрессию, скандалы, капризы, претензии... В этом случае супруге важно самой понять, хочет ли она бороться за мужа. Женщины, безуспешно борющиеся за своих мужей, советуют с игроманом расстаться.

«Мой бывший муж — игроман, алкоголик и тиран. Занимался рукоприкладством. Проходил все этапы зависимости и неоднократно, от проигрывания всех денег до обещаний никогда не играть. После него я до сих пор выплачиваю кредит, который когда-то взяла на себя. Вывод один: бежать нужно от таких мужчин. Другого выхода я не нашла и сейчас очень рада, что не осталась вытаскивать его из этого болота». Светлана, 23.

Если же вы все-таки решили побороться за своего любимого человека, вам нужно знать, как вести себя с ним и как обезопасить себя и детей.

ЗАПОМНИТЕ! Вы не сможете ничем помочь мужу, пока он сам не признает свою проблему и не попросит о помощи. А пока этого не произошло, он будет отрицать наличие болезни и говорить, что может бросить играть в любой момент. Тут не помогут ни ссоры, ни скандалы. И как бы это ни

казалось жестоко, необходимо оставить мужа один на один с им же созданными проблемами. Не выплачивать его долги, не выговаривать перед начальством, не решать другие проблемы. Бесплезно пытаться контролировать игромана, а попытки полностью контролировать все действия и мысли супруга могут привести вас к созависимости, и тогда вам самой понадобится помощь специалистов.

«Мой муж играл, много денег тогда ушло на его игры. Мучилась с ним год, потом мы расстались. У него был жуткий стресс из-за этого, потому что сильно любил меня. Год жили по отдельности, потом я решила дать ему шанс, и вот мы снова вместе. Срывов не было, деньги приносит домой, стал заботливым, много времени проводит со мной. Не играет уже два года и говорит, что не тянет. По моему опыту теперь я знаю, что играть можно бросить, но только когда муж, оставшись наедине со своими проблемами, осознает, что он теряет. Стрессовые ситуации хорошо «встраиваются» и помогают переоценить жизненные ценности. Но обещаниям не верьте. Если он не готов к конкретным действиям, слова так и останутся словами». Наталья, 30.

ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЕ ФИНАНСОВУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

- Разделите семейный бюджет.
- Спрячьте, а лучше отдайте на хранение ценные вещи, пластиковые карты.
- Заверьте у нотариуса документ, подтверждающий, что все взятые кредиты и долги были сделаны без вашего участия и потрачены не на семейные нужды.
- Можно оформить и фиктивный развод, чтобы потом не выплачивать долги.

ЛЕЧЕНИЕ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ — сложный процесс. Больной с трудом признает, что проблема существует, и отказывается от лечения, так как он якобы и сам в состоянии прекратить играть. Стоит привлечь к разговору близких и тех друзей, кто пользуется у него авторитетом. Возможно, им удастся уговорить его лечиться. Но лечение невозможно, пока сам игроман не захочет остановиться.

«Мой муж страдал игроманией, доигрался до такой сте-

пени, что на работе украл 5000 долларов, проиграл их, а утром хотел повеситься. После этого я повела его туда, где он играл, и он сам написал заявление, чтобы его не допускали к игре ни под каким предлогом. В тот же день его положили в психиатрическую больницу. Лечение далось тяжело: он постоянно хотел уйти оттуда. Но хорошо, что до этого мы сходили к психологу, и там его убедили, что ему нужна именно эта помощь. После лечения муж изменился, стал спокойным, общительным. Надеюсь, что не сорвется. Считаю, что братья вытаскивать мужа из зависимости нужно только тогда, когда очень сильно любишь и когда он сам хочет выйти из нее. Если этого нет, то и пытаться не стоит, поберегите свои нервы и здоровье». Валентина, 43.

Игромания, как и любая зависимость, лечится тремя основными методами, которые используются в комплексе: психотерапия, медикаменты, группы взаимопомощи.

Знайте, что если вы решили встать на путь спасения близкого человека от тяжелой болезни, вам потребуются много сил и терпения. Но не забывайте и о своем психологическом и физическом здоровье.

Подготовила психолог
Анна ШАЛИТКИНА



О ТОМ, ЧТО

ПЛАТИТЬ ИЛИ НЕ ПЛАТИТЬ ПЕНЮ?

Так получилось, что я уехала к дочери в другую область погостить на пару недель, но там попала в больницу с инсультом, а потом меня еще долго выхаживала дочь. В тот момент никто не думал об оплате моей квартиры. А когда я вернулась домой, оказалось, что за просрочку коммунальных платежей мне начислили большую пенью и отключили свет. У меня есть справка из больницы.

Скажите, должны ли мне пересчитать квартплату и отменить пенью, учитывая, что я в тот период не могла платить просто физически?

В соответствии с ч. 11 ст. 155 Жилищного кодекса РФ «неиспользование собственниками, нанимателями и иными лицами помещений не является основанием

невнесения платы за жилое помещение и коммунальные услуги. При временном отсутствии граждан внесение платы за отдельные виды коммунальных услуг, рассчитываемой исходя из нормативов потребления, осуществляется с учетом перерасчета платежей за период временного отсутствия граждан в порядке и в случаях, которые утверждаются Правительством Российской Федерации».

Процитированное положение означает, что гражданин, который временно отсутствовал, вправе рассчитывать на перерасчет лишь платежей за тот вид коммунальных услуг, который рассчитывается, исходя из показаний приборов учета или по нормативу потребления. Плата за содержание жилья, за отопление, за ресурсы, потребленные на общедомовые нужды, перерасчету не подлежат.

Если у Вас в квартире установлены приборы учета, то электроснабжающая, водоснабжающая и газоснабжающая компании должны будут произвести перерасчет, исходя из показаний Ваших приборов учета после подачи Вами соответствующих показаний.

В соответствии с п. 86 Постановления Правительства РФ от 06.05.2011 № 354 «О предоставлении коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных и жилых домах», если приборы учета у Вас в квартире не установлены, Вы вправе рассчитывать на перерасчет только в том случае, если отсутствует техническая возможность их установки.

Согласно п. 91 указанного постановления, перерасчет размера платы за коммунальные услуги осуществляется исполнителем в течение 5 рабочих дней после получения письменного заявления потребителя о перерасчете размера платы за коммунальные услуги. Далее следует подача заявления о перерасчете не позднее 30 дней после окончания периода временного отсутствия потребителя.

Пунктом 93 Постановления предусмотрено, что в качестве документа, подтверждающего продолжительность периода временного отсутствия потребителя по месту постоянного жительства, к заявлению о перерасчете может быть приложена справка о нахождении на лечении в стационарном лечебном учреждении.

Таким образом, Вы могли бы претендовать на перерасчет коммунальных платежей только в том случае, если бы обратились за этим перерасчетом не позднее 30 дней с момента выписки из больницы и при условии отсутствия технических возможности установки приборов учета в квартире. Во всех остальных случаях, к сожалению, начисленная задолженность перерасчету подлежать не будет.

Что касается взыскания с Вас пени, то, если управляющая компания или ресурсоснабжающая организация обратятся в суд с иском к Вам о взыскании пени, Вы можете просить суд снизить ее размер, указывая на то, что задолженность образовалась у Вас по уважительной причине.

Дом, который я использую как дачу, находится в соседней области. По квитанциям налоги на землю и строения оплачены, но, когда я зарегистрировалась на сайте госуслуг, оказалось, что у меня накопились долги и даже уже назначена пенья. При этом в квитанциях ни о каких долгах упомянуто не было. Все квитанции об уплате налогов у меня имеются. А самое главное, в данных налоговой инспекции никаких долгов за мной не числится, так мне сказали, когда я позвонила в налоговую инспекцию. Как мне разрешить этот вопрос? С одной стороны, я не хочу быть должником, а, с другой стороны, не собираюсь платить пенью с несуществующих долгов.

В сложившейся ситуации Вам следует обратиться в налоговую инспекцию по своему месту жительства, а также по месту нахождения дома, попросить провести вместе с Вами сверку расчетов и выдать Вам документ, из которого бы следовало, что у Вас отсутствует текущая задолженность по налоговым платежам.

Кроме того, рекомендуем Вам проверять свою почту с периодичностью не реже 1 раза в пять дней. Дело в том, что задолженность по налоговым платежам взыскивается с граждан в так называемом приказном порядке, то есть без вызова в суд. Но после вынесения судебного приказа суд должен направить этот приказ в адрес должника и указать, что у гражданина имеются 10 дней для того, чтобы подать свои возражения на данный судебный приказ.

Если налоговый орган решит взыскать с Вас задолженность по уплате налогов в судебном порядке, то Вам будет необходимо подать свои возражения на судебный приказ, указав, что Вы своевременно вносите все платежи, направив эти возражения в адрес того судьи, который вынесет судебный приказ.



ОСОБЕННО ВОЛНУЕТ

БЕЗОПАСЕН ЛИ ЭЛЕКТРОННЫЙ ПАСПОРТ?

Меня очень волнуют новые электронные паспорта. Я не вижу никаких преимуществ такого паспорта и боюсь, что с электронной версией главного документа мы можем оказаться должниками банков за кредиты, которые не брали, ведь данные электронного паспорта хакерам украсть еще проще. Можно ли оставить себе обычный паспорт?

В настоящее время вопрос выдачи электронных паспортов регламентируется лишь Концепцией, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 19.09.2013 № 1699-р. Этой концепцией предварительно предусмотрено, что 1 января 2025 года прекратится выпуск бумажных паспортов, а 1 января 2030 года эти паспорта прекратят свое действие.

Между тем, Концепция не является нормативным актом в полном смысле этого слова, она лишь указывает направление, в рамках которого, возможно, будут разрабатываться другие нормативные акты.

Соответственно, на сегодняшний день нет нормативного акта, который бы устанавливал срок, по истечении которого утратят силу бумажные паспорта.

Предполагается, что на электронный паспорт будут записываться данные о гражданине, которые сейчас есть в обычном паспорте, а также, по желанию, его электронная подпись. Это означает, что, если Вы не будете оформлять себе электронную подпись и прикреплять ее к электронному паспорту, то он будет лишь удостоверяет Вашу личность, но не будет заменять Вашу подпись на документах.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ

В этом году у меня на садовом участке было много опавших листьев и сухой травы с огорода. Я решила сжечь ее в большой металлической бочке, вокруг никаких построек и пожароопасных предметов, рядом была вода, но меня все равно оштрафовали, хотя никакой угрозы пожара на моем участке не было. Можно ли оспорить этот штраф?

В субъектах Российской Федерации особый противопожарный режим вводится на основании нормативного акта органа исполнительной власти данного субъекта РФ. В тексте данного нормативного акта должно быть указано, с какого времени вводится такой режим, в каких местах запрещено разводить костры: только ли на территории лесов, или же садоводческие товарищества, городские и сельские поселения тоже под этот запрет попадают.

В зависимости от содержания нормативного акта, которым был введен особый противопожарный режим, можно будет ответить на вопрос, законно ли Вас привлекли к административной ответственности.

Следует знать, что обжаловать постановление о назначении Вам штрафа можно в течение 10 дней с момента вручения Вам постановления по делу об административном правонарушении.



О МАТЕРИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ РАБОТНИКАМ ЧАСТНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ

Во многих учреждениях работникам выплачивают материальную помощь в размере оклада к отпуску, а также оказывают ее, если человек получил травму или потерял близких людей. Я работаю на частной предприятии, но с полным соцпакетом. Есть ли у меня право на получение материальной помощи, если все отчисления в ФСС предприятие производит?

Законодательство не устанавливает обязанности работодателя предоставлять работнику материальную помощь. Возможность получения материальной помощи при наступлении тех или иных обстоятельств может быть предусмотрена коллективным договором или локальным нормативным актом. Но отсутствие в коллективном договоре и локальных нормативных актах обязанности работодателя предоставлять материальную помощь не является нарушением законодательства.

Уплата всех необходимых взносов в Фонд социального страхования гарантирует работнику получение пособий на случай временной нетрудоспособности, по беременности и родам, по уходу за ребенком в возрасте до 1,5 года, а также страховых выплат при несчастном случае на производстве.

О ВЫПЛАТЕ ЛЬГОТ СЕМЬЯМ, ИМЕЮЩИМ ТРЕХ ДЕТЕЙ

У меня двое детей. В этом году мы продали двухкомнатную квартиру и купили большой дом. Нам пришлось взять ипотеку, часть которой я оплатила материнским капиталом. Сейчас я жду третьего ребенка. Слышала, что на него тоже положены какие-то выплаты. Можно ли будет пустить их на погашение ипотеки?

Выплаты и льготы семьям, имеющим трех детей, устанавливаются законодательством субъектов Российской Федерации и отличаются в разных регионах страны. В большинстве регионов выплачиваются единовременные пособия при рождении третьего ребенка и ежемесячные пособия на третьего ребенка. Но размеры, условия и порядок получения таких выплат в каждом субъекте РФ различны. В любом случае, данная информация может быть предоставлена Вам в органе социальной защиты населения по Вашему месту жительства.



БЛОКИ ДЛЯ СТЕН И МЕБЕЛИ

Из них можно «сочинить» просто «изюминку» для интерьера вашей квартиры или загородного дома.

Допустим, после окончания строительства у вас осталось несколько шлакоблоков. Используйте их для оформления интерьера. А если идеи вам понравятся, можно и купить несколько штук, чтобы идеи воплотить.

При желании можно добавить в интерьер какие-то неожиданные цветовые решения, покрасив блоки в любой цвет. Надо только как следует вымыть блоки под струей воды, высушить, покрыть акриловой грунтовкой, а поверх нее акриловой или водоэмульсионной краской.



ПОДСТАВКА ПОД ЦВЕТЫ

Можно смастерить этажерку, переложив блоки досками, или цветочную горку, установив блоки один на другой и заполнив грунтом. В этом случае не забудьте о днищах для блоков, выполняющих роль цветочных горшков.

РАБОЧЕЕ МЕСТО

Если перекрыть стоящие друг на друге блоки столешницей, получится рабочая поверхность, которую можно использовать как кухонный, обеденный или рабочий стол. Не обойдите своим вниманием прорези в блоках, в которые можно ставить мелкие предметы и каталожные ящички.

С помощью блоков можно обустроить стильный рабочий стол, выкрасив их в контрастный столешнице цвет.

ДВА ПЛЮС ОДИН

Даже если телевизор висит на стене, по нашим понятиям под ним должна стоять тумбочка. Для ее сооружения понадобится 6-9 блоков и две столешницы. Вы можете положить нижнюю столешницу на один ряд блоков или на два, все зависит от того, какое пространство для вас предпочтительнее: нижнее или верхнее.





ДЛЯ КОФЕ И ОБЕДА

Блоки можно использовать как основу для столов и столиков. Вряд ли у кого-то из знакомых вы видели кофейный столик, состоящий из 4 блоков и толстого стекла.

Вы давно хотели оптимизировать пространство на кухне, уложив столешницу обеденного стола одним концом на подоконник? Нет ничего проще, если в качестве второй подпорки использовать 4 блока. Останется только положить на них и прикрепить столешницу.

ПРИКРОВАТНАЯ ТУМБОЧКА

Из блоков получится отличная тумбочка. Конечно, ее не заполнишь до отказа ненужными мелочами, зато она будет очень органично смотреться в монохромной спальне.

СТЕЛЛАЖ ПОД КНИГИ

Если у вас интерьер в стиле лофт, в нем отлично будет смотреться стеллаж для книг или безделушек, состоящий из блоков, перекрытых широкими толстыми досками.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

Два месяца назад, после 15 лет безоблачной семейной жизни, мой муж ушел к другой женщине, которая одна растит дочку. Нашему с ним сыну 10 лет, и он очень любит отца — тот для него и лучший друг, и самый большой авторитет.

И хотя для меня предательство мужа стало большим «испытанием на прочность», мне удалось с этим справиться.

Дело в другом. Муж ищет понимания со стороны сына и поэтому хочет познакомиться ребенка со своей новой семьей, рассказать ему о своей новой любви. Я считаю, что это делать еще рано. Во-первых, прошло еще так мало времени, и мальчик не привык к тому, что теперь наша семья — это я и он. А во-вторых, слишком уж у него еще нежный возраст, чтобы понять, какая «неземная любовь» свалилась на его отца и на нашу с ним семью. Как вы считаете, кто в этой ситуации прав, а кто нет?

Вы совершенно правы во всем. Ваш муж тоже хорошо понимает, какую психологическую и моральную травму нанес своим уходом из семьи сыну.

Но, предлагая ребенку познакомиться с его новой семьей, он не только совсем не думает о Вас, он не думает и о переживаниях ребенка. А озабочен он, прежде всего, собственными переживаниями. Чем больше времени он будет проводить с мальчиком, тем крепче будет спать с ощущением выполненного долга перед ребенком и с чистой совестью.

Возможно, придет то время, когда можно будет познакомиться сына и с новой женой отца, и со сводной сестрой, но сейчас прошло еще слишком мало времени, мальчик в смятении от разительной перемены жизни — он не может ни понять, ни объяснить себе, что произошло. А тут перед глазами будет счастливая семья с его отцом, но... без Вас и без него.

Объясните бывшему мужу, что Вы не против его общения с сыном, просто сейчас еще не время для такого непростого шага, как придумал он. И не забывайте, что все Ваши действия должны быть только в интересах ребенка.

У меня более двух лет длился роман с шрифтом. Но, как все служебные романы, закончился. А потом назло всем вокруг, себе и, наверно, судьбе, я закрутила роман с коллегой. Начиналось все несерьезно, но оказалось, что это моя настоящая любовь. Мой любимый ушел из семьи. Его супруга изводила меня телефонными звонками, приходила на работу, вызвала его и меня к совести, разыгрывала ужасные сцены... Все это мы вместе стойко переживали. А потом она заболела и попала в больницу. Он стал ее навещать; помогать, чем только мог.

А я теперь не нахожу себе места: плачу день и ночь, решила наши отношения закончить, но не могу и не знаю, как это сделать.

Самое главное — перестать плакать и подумать, что Вас беспокоит

больше всего: сплетни сослуживцев, осведомленность шефа о Вашей личной жизни или скандалы жены любовника.

Сплетни, по-моему, для Вас не новость, если бы Вы их боялись, то не затевались бы с новым романом на работе. В том, что об этом знает шеф, тоже нет катастрофы — он, может быть, даже рад, что отношения с Вами закончились мирно и спокойно, а Вы утешились, переключившись на другого.

А вот проблемы с женой Вашего мужчины — вовсе не Ваши. Он — взрослый человек, знает, что делает, пусть сам и разбирается с бывшей семьей и собственными переживаниями. Ваша задача — успокоиться, стать опять обороноспособной, милой и готовой прийти на помощь. Он сейчас ждет от Вас того, в чем больше всего нуждается: понимания и дружеской поддержки.

А жизнь, как всегда, все расставит по своим местам.

Недавно я совершила большую глупость: поехала с подружкой на дачу к ее другу. Кроме подружки, я никого в этой компании не знала, и даже не представляла себе, что там намечается грандиозная пьянка.

Такие развлечения, где пиво и водка льются рекой, мне совершенно чужды. Короче говоря, разгоряченные спиртным гости меня чуть не изнасиловали.

Спасли меня хозяин дачи — взрослый и порядочный мужчина — и друг моей подружки.

Я пережила ужасный стресс, очень перепугалась и зареклась ездить куда-либо с незнакомыми людьми. А когда рассказала своему парню, что произошло на этом «пикнике», он не только меня несколько не пожалел и не успокоил, но и обвинил в том, что я сама спровоцировала эту ситуацию, а после этого неприятного разговора перестал мне звонить и не отвечает на мои звонки.

Теперь я вспоминаю такие моменты нашего общения, когда он наедине со мной был весел, остроумен, предупредителен и вежлив, а в компании мог не обращать на меня внимания, при всех подчеркивать какие-то мои промахи, неловкость или критиковать мои не совсем удачные высказывания.

Несколько раз он даже серьезно меня подводил.

Мне, конечно, все это было неприятно, но я ему все прощала, потому что любила и боялась его потерять.

Теперь я не знаю, как лучше поступить. С одной стороны, хочется объяснить ему, что я ни в чем не виновата, с другой — невозможно терпеть, когда любимый человек так унижает тебя своими гнусными подозрениями.

Подскажите, что мне лучше сделать, чтобы наладить с ним отношения и убедить его в том, что я ни в чем не виновата.

А стоит ли убеждать в своей невиновности человека, который Вам не верит и даже не пытается Вас поддержать в столь щекотливой ситуации?

Как я понимаю, его в вашей хмельной компании с незнакомыми людьми на чужой даче не было. А если бы был, то Вы уверены, что он защитил бы Вас?

Как говорят: «все, что ни делается — к лучшему». Так попробуйте найти в этой ситуации позитив. Вы любили человека, которому нельзя доверить свою жизнь. Он и раньше мог Вас унижать в глазах друзей, а теперь Вы убедились, что он Вам не верит, а вместо помощи и поддержки в сложной и психологически травматичной для Вас ситуации еще и обиделся!!!

Вам надо просто поблагодарить Судьбу, которая помогла Вам, пройдя через испытание, понять, что рядом с Вами был не порядочный и недостойный Вас человек. Это Вы должны теперь сделать выводы и прекратить с ним всяческое общение. Если же Вы опять простите его, он будет предавать Вас всегда.

Юлия АЛЕКСЕЕВА





ПРОФЕССИЯ И ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ

Если женщина не нашла себе мужа, пока училась, мест, где она может познакомиться с суженым, остается не так уж много. Работа — одно из них. Причем, по мнению психологов, есть профессии, которые облегчают поиски личного счастья, а есть такие, которые этому не способствуют. Казалось бы, при чем здесь профессия, но, оказывается, круг общения и схожесть интересов играют в деле завязывания личных знакомств не последнюю роль. Речь не идет о коллегах, их достаточно на любом месте работы. Имеются в виду контакты с мужчинами, которые обращаются к женщине как к профессионалу.

ПЯТЬ БЛАГОПРИЯТНЫХ ПРОФЕССИЙ

ЖУРНАЛИСТКА в силу своих профессиональных навыков умеет слушать и задавать вопросы, она проявляет искренний интерес к человеку и может его разговаривать. А это всегда импонирует мужчинам. К тому же, по роду деятельности журналистке приходится общаться с самыми разными мужчинами. Не так часто умные женщины выступают в роли слушательниц.

МЕНЕДЖЕР В ТУРИСТИЧЕСКОМ АГЕНТСТВЕ помогает мужчинам осуществить свою мечту о путешествиях, поэтому априори становится спутницей фантазий. К тому же общение с клиентами происходит в комфортной обстановке среди красивых видовых фотографий. Выясняя желания и потребности клиентов, она задает много вопросов, связанных с самым приятным — отдыхом, поэтому часто ассоциируется с предстоящим удовольствием от путешествия. Она как будто преподносит на ладони заветную мечту.

МЕДИЦИНСКИЙ РАБОТНИК спасает мужчин в тяжелые моменты их жизни, что действует на пациентов мужчин магически. Это в природе человека — чувствовать благодарность к своему спасителю и испытывать желание всегда иметь под рукой такого надежного человека.

МЕНЕДЖЕР В РЕСТОРАНЕ помогает мужчине организовать развлечение и отдых, за которым он приходит в ресторан. Явившийся за удовольствием и позитивно настроенный мужчина переносит этот настрой на людей, которые его обслуживают. Менеджер обычно приветливо улыбается, да к тому же еще и обладает некоторой властью. Женствен-

ность, приветливость плюс властность — это убийственный коктейль для многих мужчин.

ДЕЯТЕЛЬ ИСКУССТВА (актриса, певица, фотомодель, диктор) в силу своей профессии приковывает к себе множество взглядов. Она красива, женственна, изящна, стильна и талантлива. У нее широкий круг общения, профессия, которая обязывает поддерживать себя в тонусе и всегда выглядеть безукоризненно. Привлечь внимание женщины, которая нравится многим, — вызов для амбициозных мужчин.

ПЯТЬ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПРОФЕССИЙ

К ПСИХОЛОГУ мужчина приходит, когда у него возникают серьезные проблемы, а в эти моменты он настолько погружен в себя, что если попросить его описать внешность психолога, он ничего не сможет толком вспомнить. К тому же, психологи обычно чтут профессиональный кодекс чести, который не допускает личных отношений с клиентами. А разобравшемуся со своими проблемами мужчине вряд ли захочется продлить общение с женщиной, которая видела его в моменты слабости.

БАНКОВСКАЯ СЛУЖАЩАЯ улыбаива, дружелюбна, но при этом закрыта для личного общения, обычно это даже прописано в контракте. Она обязана держать дистанцию, к тому же важность и ответственность задач, которые решаются с ее участием, мало располагают к неформальным отношениям.

ЮРИСТ ИЛИ АДВОКАТ выходят на сцену, когда у людей возникают серьезные проблемы в жизни. Если у мужчи-

ны возникает необходимость прибегнуть к помощи юриста, значит, проблема настолько держит его в напряжении, что не дает отвлечься. Да и некоторая зависимость от женщины-юриста, которую ощущает мужчина, не способствует романтике.

У БУХГАЛТЕРА не очень широкий круг профессионального общения. В их окружении в основном женщины, по работе они общаются с очень небольшим количеством мужчин. К тому же, у бухгалтеров высокий уровень ответственности, да и дела, связанные с деньгами, обычно вызывают напряженность — даже в деловых контактах.

ПРОДАВЦЫ, казалось бы, только и делают, что контактируют с людьми, среди которых мужчины составляют как минимум треть. Но в магазине контакт между продавцом и клиентом слишком поверхностный. Клиент должен быстро сделать выбор или отказаться от покупки, что создает легкое, но все же напряжение. Хотя некоторые психологи считают, что многое зависит от того, в каком магазине работает женщина.

Конечно, все эти сведения и заключения относительны.

Психологи вовсе не утверждают,

что женщина — адвокат или

продавец — не может

познакомиться на своем рабочем месте с будущим мужем или хотя бы с перспективным кавалером.

Просто шансов у них меньше, чем, скажем, у журналисток или медсестер.

ЛЮБОВЬ И ГОЛОС ГРЕЧЕСКОЙ ДИВЫ

Этой женщине Бог подарил два таланта: необыкновенный голос и дар любить. Но оказалось, что совместить в жизни их удастся далеко не всегда. Великая оперная певица Мария Каллас покорила весь мир своим чарующим голосом удивительной красоты и силы. А, вот, покорить силой своего чувства своих возлюбленных, чтобы испытать настоящее женское счастье, ей не удалось. Это не ее вина — ее трагедия. Ведь ради одного своего дара она пожертвовала другим и... потеряла оба. Она ушла из этого мира в полном одиночестве, возможно, оплакивая свою судьбу. Но мир этот она осчастливила своим искусством, и он будет ей вечно благодарен...

Несмотря на развод родителей, после которого мать с дочерью вернулась из Америки на родину, Мария и в Греции продолжила обучение в консерватории, где педагоги сразу с восторгом распознали ее талант.

Но для Марии этот дар оказался сопряжен с трудностями, о которых она с грустью вспоминала всю жизнь. Ее мать увидела в прекрасном голосе дочери лишь свой шанс стать богатой, и жизнь девочки стала похожа на кошмар. Бесконечные прослушивания и конкурсы, перерывы между которыми были заполнены лишь такими же бесконечными репетициями до изнеможения. Однажды, много лет спустя, у Каллас, видимо, из самой глубины сердца, вырвется откровение: «Мать украла у меня детство».

НЕ ДЛЯ СЛАВЫ. РАДИ ХЛЕБА!

Будущая примадонна получила свое первое признание, завоевав главный приз на выпускном экзамене в Афинской консерватории, и уже вскоре стала выступать на сцене Афинского лирического театра. Заработок 16-летней певицы был единственным источником доходов семьи и позволил выжить в голодные годы Второй мировой.

Это время оставило свой драматический след в ее судьбе и характере. В ее поступках проявлялась так настойчиво культивировавшаяся в ней матерью амбициозность. В то же время самой Марии изначально, еще с подросткового возраста, была более свойственна некая неуверенность в себе. Не исключено, что это было связано с ранним осознанием ею своей полноты. Отсутствие настоящей материнской любви, голодные годы, пища как компенсация ее утомительных трудов привели к тому, что поглощение пищи стало ее излюбленным занятием. Этот детский комплекс пройдет через всю ее жизнь, принеся немало проблем и неприятностей.

СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ ВЗЛЕТ

Едва у Марии появилась возможность, она оставила мать и уехала в Нью-Йорк к отцу, которого очень любила. Но... у отца уже была новая семья, и для Марии в ней места не на-

шлось... Тем не менее, он помог дочери пройти пробы и кастинги — в Чикаго, Сан-Франциско, Нью-Йорке.

В Нью-Йорке ей, наконец, повезло: она подписала свой первый контракт — на выступления в Италии.

Они прошли блестяще — так начался ее стремительный взлет к вершинам искусства.

Италия была покорена молодой оперной певицей и сама покорила Марию: она была очарована этой страной настолько, что решила здесь поселиться. Однако новый контракт «переместил» ее в Аргентину. Затем ее встретила Мексика. И везде был триумф.

После Мексики ее пригласили исполнять ведущие партии в миланском театре «Ла Скала» и лондонском «Ковент-Гарден». Это было вершиной, которую обычно оперные примадонны достигают в своей карьере лишь годам к сорока — если вообще достигают. Марии Каллас было двадцать восемь...

ВЕЛИКИЙ УСПЕХ — ВЕЛИКИЙ ТРУД

Путь Марии Каллас к успеху и ее блистание на музыкальном Олимпе были бесконечной работой над собой. Причем, ей приходилось много заниматься не только совершенствованием своих вокальных возможностей, что, в общем-то, свойственно большинству творческих людей.

У нее появилась серьезная проблема, связанная с тем самым детским комплексом — переросшим во вполне взрослый. Критики воспевали ее необычайной красоты и силы голос и саркастически оценивали ее внешность — внешность примадонны-«толстушки», вес которой перевалил к тому времени за сто килограммов при росте 171 см. Подобные габариты становились серьезным препятствием для ее появления на сцене. И это вылилось в сильный стресс, из которого Мария вышла победительницей.

Она села на строжайшую диету, прошла специальный курс лечения и за полтора года похудела до 64 кг! Внешне ей удалось измениться почти до неузнаваемости. Мария в своем дневнике весьма своеобразно отмечала результативность своего похудения: «Джоконда — 92 кг; Аида — 87 кг; Норма — 80 кг; Медея — 78 кг; Лючия — 75 кг; Альцеста — 65 кг; Елизавета — 64 кг»...

УКРАДЕННОЕ ДЕТСТВО

Самая известная гречанка XX века родилась в Нью-Йорке 2 декабря 1923 года. От своего полного имени — Мария Анна София Сесилия — она позднее оставила лишь одно, а фамилию Калогеропулос сократила до Каллас.

В семье будущей оперной примадонны музыкантов не было, отец — преуспевающий аптекарь, мать занималась домашним хозяйством. Семья перебралась за океан из Афин за четыре месяца до рождения Марии, это было связано с пережитой ее родителями трагедией: скоропостижно умер их трехлетний сын.

Они надеялись, что у них снова родится мальчик — так что Мария оказалась нежеланным ребенком. Что говорить, если несколько дней после ее рождения мать даже отказывалась смотреть на свое дитя...

Несмотря на это, родители оставались родителями: обратив внимание на то, что любимыми игрушками дочери стали пластинки с записями оперных арий, а малышка напевает некоторые из них — причем, замечательным голосом, в котором уже угадывались будущая красота и сила, они постарались дать ей музыкальное образование. В пять лет Мария брала уроки фортепиано, а с восьми — уже серьезно занималась вокалом.

ТОТ, КТО ЛЮБИТ ЕЕ

Среди покоренных талантом Каллас итальянцев возможно наиболее страстным ее поклонником оказался Джованни Батиста Менегhini — крупный бизнесмен, миллионер. Он был старше Марии на 27 лет, но невероятно увлечен оперой, обещал ей стать не только мужем, но и другом, и защитником, и менеджером. У Марии появилась перспектива наконец-то обрести свой дом, о чем она уже много лет мечтала. Всё это вместе и повлияло на ее решение: менее чем через год после знакомства состоялась свадьба.

Батиста сдержал свое слово, он любил и боготворил свою жену. А, вот, Мария... То ли брак ее был поспешным из-за желания прервать свое одиночество, грозившее ей новыми нервными срывами, то ли она не очень любила своего избранника, то ли недооценила силу его чувств, кто знает. Но, судя по всему, сердце ее не горело от любви, и ее внутреннее одиночество продолжалось...

КАПРИЗНАЯ ЗВЕЗДА?

Преодолев сильнейший стресс, Мария так до конца и не оправилась от его последствий: постепенно стали проявляться признаки нервного расстройства, у нее появилась фобия, что она серьезно больна. Во время нервных приступов она отказывалась выходить на сцену, срывая спектакли. За ней неприятным шлейфом «тащилась» характеристика как звезды капризной и истеричной. Всё чаще в прессе мелькали упреки в ее адрес, что она ставит себя выше искусства. Упреки были незаслуженными, но объясняться перед публикой, откровенно душу, позволяя ковыряться в ней, Мария не хотела, и это еще больше усугубляло ситуацию.

Самым большим скандалом стало представление в «Ла Скала», на котором присутствовал президент Италии. После первого акта Каллас заявила, что не может петь, и покинула здание театра. Репутации ее был нанесен серьезный удар!

РОКОВАЯ ВСТРЕЧА, ИЛИ ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИАРДЕРА

В 1957 году на балу в Венеции Каллас представили миллиардеру Аристотелю Онассису, ее соотечественнику. Эта встреча стала для нее роковой. Сильнейшее чувство вспыхнуло в ней практически с первых минут общения с ним. В свои пятьдесят с небольшим Онассис был полон энергии, галантен, обладал даром красиво ухаживать и тратить деньги. Правда, говорить о его чувствах трудно: он был известным обольстителем, и не исключено, что своей продолжительностью их роман обязан исключительно Марии.

Аристотель пригласил Марию вместе с мужем в морской круиз на своей роскошной яхте «Кристина» — в компании с Уинстоном Черчиллем, Гарри Купером, герцогиней Кентской и другими не менее именитыми гостями. Вызывая шок у окружающих, Мария с

Аристотелем, не стесняясь никого, уединялись в его апартаментах.

...Бурный роман Марии и Аристотеля на виду у супруга, гостей и членов команды стал главной сенсацией года. Их фото чуть ли не ежедневно мелькали на страницах прессы, теща тщеславие миллиардера. Певицу же волновало только одно: она уже мечтала выйти замуж за любимого и родить ему ребенка. И готова была пожертвовать ради этого всем. Так и произошло — жертв с ее стороны было предостаточно, только вот мечта ее не осуществилась.

А журналисты впоследствии писали, что с момента их встречи «началось рождение Женщины и смерть Дивы». К сожалению, они были правы...

КАТАСТРОФА

Сначала были долгие бракоразводные процессы. Но и по их окончании Онассис все откладывал соединение влюбленных в союз под разными предлогами. И у Каллас на нервной почве начались проблемы.

Первый раз голос подвел свою обладательницу в самом начале бракоразводного процесса с Батистой, когда итальянская пресса всю обвиняла примадонну в осквернении священных уз брака. При исполнении партии Лючии в Далласе Каллас не смогла взять ноту. Однако это было лишь преддверием катастрофы, разразившейся 11 декабря 1961 года в миланском «Ла Скала».

...Весь первый акт Мария, исполнявшая в тот вечер Медею, искала глазами в зрительном зале своего Аристо. В антракте она поняла, что он не придет. Во втором акте у нее пропал голос!..

Она поняла, что теряет возлюбленного, свое сокровище. Душевная драма, переживаемая ею, привела к тому, что она потеряла и другое свое сокровище — уникальный голос. А ее возлюбленный, узнав об этом, бросил ей в телефонную трубку лишь короткое: «Ты ничтожество»...

ЛЮБОВЬ ЖЕНЩИНЫ

Так могла любить только женщина. Точась в бесконечных ожиданиях, прощая предательства и унижения, и все-таки веря в свое счастье, которое вот-вот

обретет — надо лишь еще чуть-чуть подождать, еще раз простить...

За ссорами следовали примирение и очередные обещания жениться, чему уже, казалось бы, ничто не мешает. Тем не менее, до брака не дошло даже тогда, когда 43-летняя счастливая Мария сообщила Аристо радостную новость: она ждет ребенка. Он потребовал, чтобы она сделала аборт: мол, у него уже есть двое детей, третьего — не надо.

Мария согласилась — страх потерять возлюбленного победил все ее остальные чувства, — и до конца своих дней сожалела о своем поступке.

НЕТ ПОВЕСТИ ПЕЧАЛЬНЕЕ НА СВЕТЕ...

Мучительные любовные отношения с Онассисом продолжались 18 лет. В одном из интервью эти годы Мария назовет «самыми прекрасными и самыми тяжелыми» в ее жизни.

В 1975 году Аристотель Онассис умер. С его смертью для Марии Каллас закончилась и ее жизнь. Она тихо угаснет через два года, проведя их затворницей в своей парижской квартире.

...По завещанию предусмотрительного Онассиса у гроба Марии во время прощания стоял роскошный венок из живых цветов, с надписью: «От Аристотеля».

...12-миллионное состояние певицы было поделено поровну между нелюбимой ею матерью — под старость та, наконец, обрела вожаемое богатство! — и бывшим мужем, быть может, единственным, кто ее настоящему любил. Он тратил огромные средства, словно одержимый, скупая после ее смерти принадлежавшие ей вещи на аукционах по всему миру.

...Тело Марии Каллас кремировали, прах ее был развеян над Эгейским морем. Ее любовь ушла в мир иной вместе с нею. А ее великий талант остался с нами, недаром зрители называли Марию «La Divina» — Божественная!..

Подготовил Саша МИРТ
по материалам: Кто есть кто в мире;
М. Телемнов. Звезда Марии Каллас;
З. Ширяев. Миллиардер и Примадонна;
и Интернет-сайтов



ЗАВИСИМАЯ, ДИПЛОМАТИЧНАЯ ИЛИ МЯТЕЖНАЯ?

1. Выйдя из дома одетой не по погоде, вы сразу почувствовали себя нескладной, немодной и неуклюжей. Но тут встретили давнюю знакомую, которая сказала, что вы прекрасно выглядите. Вы ее благодарите, а сами думаете:

- «Интересно, что ей от меня надо?» — 3.
- «Вот уж, действительно, на вкус и цвет...» — 1.
- «Может, я, действительно, сегодня выгляжу неплохо?» — 0.
- «Комплимент — маленькая безвредная лесть!» — 2.

2. Вы получили от начальника задание с подробными инструкциями. Но, приступив к его выполнению, поняли, что есть более рациональный способ решения. Ваши действия?

- Строго следовать инструкциям — что от вас и требуется — 0.
- Выполните работу по-своему: результат важнее! — 3.
- Опираясь на то ценное, что найдете в инструкциях, предложите свое решение — 2.
- Обязательно заручитесь разрешением начальника делать работу по-своему, но если запретит, сделаете все по инструкциям — 1.

3. Друзья пригласили вас в новый «супермодный» ресторан. Вы

- Откажетесь, поскольку «супермодное» — это не ваше — 3.
- Непременно согласитесь. Интересно, почему о нем так много говорят — 2.
- Согласитесь, но будете переживать из-за своего наряда — 0.
- Вас порадовало приглашение, но вы в сомнениях: стоит ли идти, вдруг вам там понравится — 1.

4. Ваша тетя во всеуслышание заявила, что ваш поклонник — скучный и невоспитанный тип. Вы

- Не обратите внимания на ее высказывание, со временем она привыкнет — 2.
- Возмутитесь. Какое она имеет право вмешиваться в ваши личные дела? — 3.
- Задумаетесь. Почему она высказалась так категорично? — 1.
- Встревожитесь. А вдруг она права? — 0.

5. Как часто вы,

- а) примеряя одежду, ощущаете необходимость чьего-либо совета
- б) голосуете на выборах, руководствуясь рекомендациями других людей
- в) читаете книгу только потому, что все о ней говорят
- г) не высказываете своего мнения об увиденном фильме, пока не прочтете

рецензии на него д) позволяете подруге уговорить вас купить что-то ненужное

- е) поддаетесь на уговоры выпить или съесть больше, чем намеревались
- ж) ищете повода для ссоры с мужем (парнем), если он в чем-то не оправдал ваших ожиданий.

За ответ «всегда» ставьте себе 0 баллов, за ответ «обычно» — 1 балл, за ответ «иногда» — 2 балла, за ответ «никогда» — 3 балла.

6. Если вы поспорили с подругой по поводу деликатных сторон вашей семейной жизни. Вы

- Сделаете все, чтобы смнить тему и замаять разговор — 0.
- Не расстроитесь: каждый имеет право на собственное мнение — 1.
- Приложите все усилия, чтобы изменить ее отношение к вашим проблемам — 2.
- Возмутитесь: «Как она может думать такую чепуху!» — 3.

7. У вас выдался свободный вечер, и вы хотите провести его с мужем вне дома. Что бы вам хотелось?

- Чтобы муж сам решил, куда вы пойдете, потому что вам нравится, когда он берет решение вопросов на себя — 0.

Во все времена люди считались с мнением окружающих: старших, родственников, друзей, соседей да и просто прохожих.

И хотя сегодня многое в мире изменилось, впитанные с молоком матери постулаты у многих из нас засели в сознании накрепко. Но не у всех. Откуда тогда берутся бунтари, революционеры и экстремалы, которым абсолютно безразлично мнение кого бы то ни было?

А можете ли вы сказать о себе, что мнение окружающих вас совершенно не интересует, или все-таки склонны искать компромиссы и находить истину где-то посередине?

Ваши искренние ответы на вопросы этого теста помогут вам разобраться в себе.

- Самой выбрать, куда пойти, потому что понятия о приятном времяпрепровождении у вас с мужем не всегда совпадают — 3.
- Ждать, пока муж не спросит, что бы вы хотели, чтобы он предложил — 1.
- Вместе решить, куда пойти — 2.

8. Вам предстоит крупная покупка. Как вы себя поведете?

- Доверитесь импульсу и своим здоровым инстинктам — 3.
- Тщательно взвесите все «за» и «против», прежде чем сделать выбор — 2.
- Возьмете с собой в магазин знакомого человека — 0.
- Обсудите с друзьями и знакомыми, чтобы послушать их советы — 1.

9. Часто ли вы выходите из себя?

- Редко. В жизни мало вещей, из-за которых стоит расстраиваться — 3.
- Часто. Вы не привыкли сдерживать эмоции — 0.
- Только когда вас на это провоцируют — 1.
- Почти никогда. Вы сдерживаетесь, а потом страдаете от головной боли — 2.

10. Вас бесят те, кто ведет себя следующим образом:

- пытается навязать вам свой образ мыслей — 1
- никогда не скажет, что у него на уме — 3
- все время меняет свои

взгляды — 2

● так легкомыслен, что не отдаст себе отчета в том, что делает и говорит — 0.

11. В какой из сфер жизни ваши взгляды решительно отличаются от взглядов ваших родителей (отметьте то, что считаете нужным):

- карьера — 1
- религия — 1
- этика взаимоотношений с людьми — 1
- политика — 1
- хобби — 1
- способ проводить свободное время — 1
- сексуальные отношения — 1
- стиль жизни — 1.

12. Истинны ли следующие высказывания?

а) Терпеть не могу разногласий с близкими людьми и

сделаю все, чтобы их избежать:

- да — 0
- нет — 3
- не знаю — 1.

б) Меня можно назвать как угодно, только не соглашателем:

- да — 3
- нет — 0
- не знаю — 1.

в) Большинство моих друзей, подобно мне, одиноки (женаты):

- да — 0
- нет — 3
- не знаю — 2.

г) Я редко вступаю в пустые разговоры:

- да — 3
- нет — 1
- не знаю — 2.

д) Я часто думаю, что жизнь вышла из-под моего контроля:

- да — 0
- нет — 2
- не знаю — 1.

е) Люди часто обращаются к вам за советом?

- да — 2
- нет — 1
- не знаю — 0.

ж) Мне тяжело признавать свои ошибки:

- да — 3
- нет — 1
- не знаю — 0.

з) Мои ближайшие друзья — независимые, прямые, искренние люди:

- да — 2
- нет — 3
- не знаю — 1.

и) Приняв решение, я никогда его не меняю:

- да — 3
- нет — 1
- не знаю — 2.

13. Муж предлагает вам нечто эксцентричное в постели. Вероятнее всего, вы согласитесь, но:

- только из любопытства — 3.
- если точно знаете, что для него это очень важно — 2
- просто считая, что должны уступить — 1.
- хотя вам претит, когда вас вынуждают делать то, что вам не по душе — 0.

14. С каким предметом (явлением) вы отождествили бы себя?

- С прочным и долговечным камнем — 3.
- С ивой, что клонится, но не ломается — 1.
- С ветром: нельзя не считаться с его силой — 2.
- С рекой: она течет по-разному — в зависимости от рельефа местности — но сама остается при этом неизменной — 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

Более 68 баллов: «МЯТЕЖНИЦА»

Вы скорее упрямая, чем независимая. А от других потому и отличаетесь, что очень хотите отличаться. Вы так много времени тратите на борьбу с чужим мнением, что вам некогда выработать свою точку зрения. Скорее всего, вы привыкли так вести себя с детства, потому что вам приходилось постоянно бороться с родительской гиперопекой. И вы стали думать, что малейшая уступка в споре означает поражение. Начните вслушиваться в то, что говорят другие. И взаимоотношения с окружающими улучшатся, и вы узнаете для себя что-то новое.

От 46 до 67 баллов: «РИСКОВАЯ ЖЕНЩИНА»

Вам часто кажется, будто вы идете по тонкому льду? Это неудивительно, ведь вы — настоящий первопроходец. Общепринятый взгляд на вещи не для вас. Вы сами формируете свое мнение, бесстрашно его защищаете и не расстраиваетесь, если мнение оказывается ошибочным. Вы умеете проигрывать, но в поисках истины отправляетесь дальше. Чужие взгляды вам интересны. Вы признаете за любым собеседником право на мнение, отличное от вашего. Уважительное отношение к чужому мнению удерживает вас от насаждения своего взгляда на вещи как единственно верного. У вас ясный взгляд на жизнь, поразительная вера в себя и разум, открытый для нового. Все это — задатки лидера.

От 23 до 45 баллов: «ДИПЛОМАТ»

Обладея способностью видеть проблему с нескольких сторон, вы наделены проницательностью и решительны в тех делах, в которых полностью компетентны. Но там, где кончаются ваши знания и компетенция, вы начинаете воображать все возможные последствия любого из ваших решений. У вас есть большие преимущества: вы искренни в признании своих слабых сторон, и у вас развит инстинкт, указывающий, к кому обратиться за помощью. Такими качествами обладают многие известные политики. Главное для вас не сосредотачиваться на неудачах, разбирая их до последней точки.

Менее 22 баллов: «ВОСКОВАЯ ФИГУРА»

Вы послушны, пассивны и податливы сверх всякой меры. Вы всем позволяете думать и решать за себя. Такое часто происходит с теми, у кого занижена самооценка. К сожалению, у такой жизненной позиции есть довольно неприятная сторона. Вы не просто избегаете ответственности за свои действия и поступки, но и при малейшей неудаче стараетесь возложить вину на них на других людей. Эта губительная тактика не приносит пользы вам и раздражает окружающих. Чтобы стать независимой личностью, надо в принципиальных вопросах проявлять твердость. Это сложно: все привыкли к тому, что из вас, как из воска, можно лепить что угодно. Но терять вам нечего, а когда научитесь отстаивать свое мнение, ваша самооценка значительно вырастет.





Все мы слышали про собак-поводырей. Обычно именно они являются «глазами» человека, который видит только темноту. А бывает совсем наоборот — «человек» становится для животного проводником в жизнь.

...Они каждый день гуляют вместе в парке. Медленно, осторожно эти двое шагают по дороге. Человек и собака. Казалось бы, что такого. И только подойдя ближе, можно заметить, как пес вертит головой, нюхая воздух. Он совершенно не видит. Слепой. Глаза закрыты, никто не знает, какого они цвета. Рядом с ним — хрупкая пожилая женщина. Подхожу ближе. Собака лает.

— Не бойтесь, — говорит тетя Лида, именно так представилась мне хозяйка собаки. — Он не укусит.

И действительно — пес нюхом определяет мое местоположение и... пытается положить морду на руку. Получается не с первого раза. Очевидно, поняв, что рядом стоящему человеку можно доверять, собака прыгает и виляет хвостом.

Оказалось, слепыша зовут Малыш. Он — обыкновенный дворовый пес. Тетя Лида нашла его два года назад на улице. Щенок жил со своими братьями и сестрами во дворе. Женщина подкармливала семейство. Конечно, она сразу заметила, что Малыш не такой, как все.

Однажды щенки пропали. Тетя Лида искала их неделю. Упорно, не теряя надежды. Знала, без нее собаки пропадут. После упорных поисков щенята нашлись. Под какими-то плитами.

Снова потянулись будни. Однажды Малыш застрял в заборе. Очевидно, слепой кутенок хотел играть вместе со всеми, но не смог сориентироваться в пространстве. Тогда Малыш жалобно заскулил. О чем — он никогда не расскажет. Но каждое живое существо хочет двигаться, радоваться, просто жить. Вот и Малыш хотел. Вновь его ангел-хранитель в человеческом обличье помог, спас, успокоил.

Брошенного, слепого, никому не нужного щенка на улице все время преследовали неудачи. В следующий раз слепыш провалился в яму. Сколько он там пролежал, неизвестно. Но его нашла тетя Лида. Женское сердце сжалось от боли. Холодного, истощенного, она решила забрать щенка домой. Два дня Малыш лежал, почти не двигаясь. Перенес столько страданий, сле-

пой детеныш никак не мог отойти от пережитого.

На третий день он стал исследовать квартиру.

— Вначале ходил по стеночке, спотыкался, — говорит тетя Лида. — Потом привык. Точно знает, где его миска. Чувствует, когда я прихожу домой.

Домочадцы негативно отнеслись к появлению необычного питомца. Все, как один, были против. Но тетя Лида не бросила щенка. Прошло почти два года, как Малыш живет в семье. Но родственники до сих пор не могут успокоиться.

— Алло, здравствуйте, а можно позвать к телефону тетю Лиду? — звоню я.

— А кто вы, зачем она вам? — отвечает женщина на том конце провода.

— Я... знакомая.

— Ее нет. Ушла гулять со своей псиной, чтоб она провалилась, — на том конце провода бросили трубку.

Я снова отправилась в парк, искать тетю Лиду и Малыша. Увидев меня, собака заволновалась.

Малыш лает на улице, когда чувствует приближение собаки или человека. Как будто охраняет свою хозяйку, как когда-то та хранила его от невзгод. Но как только животное понимает, что опасности нет, превращается в приветливое, милое существо.

— Малыш очень привязан ко мне. Когда я ухожу на рынок и не беру его с собой, он обижается. Ложится и отворачивается от меня. Но все же радуется, когда я снова возвращаюсь, — плача, рассказывает тетя Лида. — Сын его не любит. Однажды он избил Малыша палкой. И меня обещал выгнать... А ведь каждое утро Малыш встает и идет в комнату к сыну, будить его. Когда тот не встает, Малыш начинает трогать его лапой, чтобы просыпался.

Собачье сердце трудно ожесточить. Несмотря на боль, оно продолжает искренне любить. Временами тетя Лида боится за Малыша. Ведь хозяйка часто болеет. Она не хочет оставлять пса одного. И не хочет оставаться без своего друга. На улице хозяйка чувствует ответственность за слепую собаку. Даже не спускает с поводка, как бы чего не случилось. Ведь она — и глаза, и ориентир, и проводник в жизнь непростой собаки с непростой судьбой. Сложно? Да! Но отдача все же есть. Пес никогда не видел ту, которая все время рядом, но любит ее больше жизни.

Надежда САУШКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Я слышала, что церковь категорически против так называемого «зачатия в пробирке» — с использованием процедуры ЭКО. Но как быть родителям детей, которые появились на свет таким образом, если они хотят их крестить?

По сегодняшней церковной практике таких детей крестят точно так же, как и всех остальных — после огласительной беседы с крестными родителями.

Но правильной было бы таких детей крестить во взрослом возрасте, когда им все объяснят и они самостоятельно и обдуманно желают быть христианами.

Что означает слово «неофит»?

Слово «неофит» означает «новообращенный в какую-либо религию или новый сторонник какого-либо учения». Как правило, это человек, только входящий в жизнь Церкви, еще неопытный в духовной жизни. Поэтому ему нельзя проповедовать, учить других людей, а только лишь учиться самому и духовно возрастать.

Я нашла золотой крестик, который кто-то потерял. Подруга говорит, что это плохой знак. А что мне с этим крестиком делать?

Ваша подруга ошибается. Это — хороший знак. Его можно оставить себе, предварительно

освятив в храме, а если он вас смущает или он вам не нужен, отнесите его в любой храм и оставьте его там.

Скажите, можно ли святой водой запивать лекарства, разводить лекарственные настойки, использовать крещенскую воду для приготовления лечебных средств, применяемых для каких-либо процедур, например, компрессов?

Нельзя. Святая вода используется только с просфорой, отдельно от лекарств. Крещенской водой, помимо употребления внутрь, можно умываться и просто ею растираться.

Я недавно слышала, что массаж и иглорефлексотерапия противоречат православному вероучению. Правда ли это? Может быть, какие-то из этих процедур допустимы? Напишите, что можно из этой терапии применять, а что нет.

Если речь идет просто о массаже и иглоукалывании, безо всяких влияний на подсознание человека, то можно. А если вам предлагают целый комплекс процедур, в который входит, например, массаж или иглоукалывание, то тогда нужно разбираться.

Допустимо ли православному христианину молиться в храме другой веры, например, в католическом?

Если вы, например, приезжаете с экскурсией в другую страну, где доминирующая религия — католичество, то вы можете зайти в храм, приложиться к святыням: мощам, иконам и т. п., но молиться, то есть участвовать в богослужении, не нужно. Также и с буддистскими или другими храмами. Войти, посмотреть можно, но тут, в отличие от католической церкви, которая является христиан-



ской и была в каноническом общении с православной церковью до 1054 года и чьих святых, канонизированных до этого времени, до сих пор чтит православная церковь, надо понимать, что буддисты всегда были и есть для христиан язычниками, идолопоклонниками, что всегда порицалось христианством и ветхозаветным Законом и ветхозаветными праведниками.

Скажите, каким святым надо молиться, чтобы получить Божью помощь при заболевании глаз?

Нескольким святым. Например, святителю Луке Крымскому, святителю Николаю чудотворцу, святителю Митрофану Воронежскому. И традиционно просят помощи в освобождении от всех болезней у святого великомученика и целителя Пантелеимона.

Православный календарь на октябрь

(новый и старинный стиль)

- 4 октября / 21 сентября — Отдание праздника Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня
- Обретение мощей свт. Димитрия, митр. Ростовского
- 8 / 25 — Прп. Сергия, игумена Радонежского, всея России чудотворца
- 9 / 26 — Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
- Свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси
- 14 / 1 октября — Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 19 / 6 — Апостола Фомы
- 23 / 10 — Прп. Амвросия Оптинского
- 24 / 11 — Собор преподобных Оптинских старцев
- 26 / 13 — Иверской иконы Божией Матери
- 28 / 15 — Иконы Божией Матери «Спорительница хлебов»
- 31 / 18 — Апостола и евангелиста Луки.

И ВСЕ-ТАКИ ОНА СУЩЕСТВУЕТ!

Возможна ли настоящая дружба без «привкуса» романтики между мужчиной и женщиной? Ответ на этот вопрос уже давно ищут психологи, философы, писатели и поэты. С одной стороны, симпатия по отношению к представителю другого пола теоретически не может быть чисто платонической, а с другой стороны, искренняя дружба между мужчиной и женщиной — частое явление на практике. И доказательством тому могут послужить истории дружбы между нашими любимыми знаменитостями.

МЕЛ ГИБСОН И ДЖОДИ ФОСТЕР

Их крепкая дружба прошла много испытаний, среди которых размолвки и скандалы, но, несмотря ни на что, Джоди всегда продолжает поддерживать Мела, который частенько вляпывается в разные истории. «Мел — лучший из всех актеров, с которыми я когда-либо работала. Да, святым его не назовешь. Он грубый, резкий, вспыльчивый, но в то же время Мел очень чувствительный человек, способный любить. Он просто живой, настоящий, а не какая-то подделка», — рассказывает Джоди.



КЕЙТ УИНСЛЕТ И ЛЕОНАРДО ДИКАПРИО

Такие же отношения существуют и между звездами «Титаника». Они настолько подружились во время съемок, что стали почти родными людьми. Их дружба длится уже почти двадцать лет, и именно Леонардо вел ак-



РОБЕРТ ПАТТИНСОН И КЭТИ ПЕРРИ

Актер и певица дружат уже много лет. Причем, Кэти уверяет, что ощущает себя его старшей сестрой. Между ними никогда не было романтических отношений.

трису к алтарю во время ее свадьбы. «Лео — просто замечательный: нежный, заботливый, добрый. У нас никогда не было романа, зато есть нечто большее. Я люблю его, как своего брата», — говорит Кейт. «Я ее обожаю: как актрису, как подругу. Она — удивительная женщина!» — вторит ей Леонардо.



КИАНУ РИВЗ И ШАРЛИЗ ТЕРОН

Желтая пресса утверждает, что между ними все же были романтические отношения во время съемок фильма «Сладкий ноябрь», однако после этого актер и актриса пережили несколько романов и сегодня их сердца принадлежат другим, а связывает их только крепкая дружба. «На экране мы с ним были и любовниками, и супругами, поэтому в реальности лучше быть друзьями. У нас прекрасные отношения, мы очень хорошо ладим, но мы — далеко не пара», — утверждает Шарлиз.



САНДРА БУЛЛОК И ДЖОРДЖ КЛУНИ

Актер и актриса часто появляются вместе на протяжении уже двадцати лет. Раньше в прессе ходили слухи, что это не просто так, однако сами друзья всегда их опровергали. «Мы знакомы уже сто лет, поэтому я даже не представляю, что у меня возникли

бы какие-то любовные чувства к Джорджу. Это бывает в начале, а когда ты знаешь его уже вдоль и поперек, сексуальная привлекательность теряется. Я, конечно, не хочу сказать, что он несексуальный, наоборот, Джордж очень красивый и обаятельный, но на меня его чары не действуют», — говорит Сандра. Того же мнения придерживается и Клуни: «Мы познакомились через моего лучшего друга, с которым она тогда встречалась. Поэтому между нами ничего не могло быть. Мы были в одной компании, поэтому и стали друзьями».



ДЖОРДЖ КЛУНИ И ДЖУЛИЯ РОБЕРТС

Еще одна подружка Клуни, обворожительная Джулия Робертс, тоже частенько сопровождает его на разных мероприятиях. Их дружба началась со съемок «Одиннадцати друзей Оушена». Они оба — любители пошутить и подурачиться, и во время работы над фильмом много раз разыгрывали Брэда Питта. Это их и объединило. «У Джорджа просто потрясающее чувство юмора! С ним ужасно весело!» — рассказывает актриса.



УМА ТУРМАН И КВЕНТИН ТАРАНТИНО

Сколько слухов ходило об их любовных отношениях, но, тем не менее, актриса и режиссер настойчиво утверждают, что их связывает только дружба и ничего больше. «Как мы можем быть вместе? Мы же абсолютно

разные! У нас совершенно противоположные взгляды, он любит находиться на публике, я предпочитаю побыть в одиночестве, наедине с собой. Однако нашей дружбе это не мешает. Мы очень далеки от романтики, но все же нас связывает очень многое», — делится актриса. «Ума — моя муза, и этим все сказано», — лаконично добавляет Квентин.



ЭНН ХЭТЭУЭЙ И ХЬЮ ДЖЕКМАН

Их встреча произошла на съемках картины «Отверженные» почти восемь лет назад. Совместная работа их объединила и сблизила. В своих интервью они признаются друг другу в симпатии. Однажды Энн даже написала статью о Джекмане для журнала «Тайм», в которой поделилась с читателями своими впечатлениями о работе с Хью и рассказала о том, каким замечательным человеком и другом он является.



ЗООИ ДЕШАНЕЛЬ И ДЖОЗЕФ ГОРДОН-ЛЕВИТТ

Романтическая картина «Пятьсот дней лета» положила начало их отношениям в 2009 году. Работа так сблизила актеров, что они не захотели расставаться даже после ее завершения. Поклонники не могли поверить, что они просто друзья. Однако сами Зоуи и Джозеф убеждают их в обратном: «Наша дружба слишком хороша, чтобы портить ее любовной связью».



СИЕННА МИЛЛЕР И ЧЕННИНГ ТАТУМ

Фильм «Бросок кобры», на съемках которого встретились эти две звезды, вышел на экраны чуть больше десяти лет назад, несмотря на это, между актерами сохраняется крепкая дружба. Ей не мешает даже огромное расстояние, ведь актеры живут в разных городах, а часто и в разных странах. Однажды они даже обменивались квартирами: когда англичанка Сиенна приехала в Америку по делам, она остановилась в квартире Ченнинга в Нью-Йорке, а в это время семья Татума гостила в ее квартире в Лондоне.



ЭД ШИРАН И ТЕЙЛОР СВИФТ

Рыжеволосый поп-певец и харизматичная кантри-исполнительница и актриса дружат уже больше пяти лет, и за это время парочка порадовала своих поклонников тысячами забавных селфи и постов в соцсетях. История их дружбы началась в Австралии, где во время своего концерта Эд узнал, что Тейлор Свифт записывала текст его песни у себя на руке. Позже Тейлор объяснила, что ей так понравилась новая композиция Эда, что она не захотела упустить и строчки, а поскольку с собой у нее не было ничего, пришлось использовать для записи собственную руку. После этого Ширан связался с менеджером певицы и предложил работу над совместным проектом. С тех пор они стали друзьями и даже создали собственный хэштег для соцсетей, объединяющий их фан-мили. Если вы захотите нати их в Фейсбуке, Инстаграмм или Твиттере, набирайте #sweetran!

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

ЗАВИДНЫЕ ЖЕНИХИ: Борис КОРЧЕВНИКОВ и Дмитрий БОРИСОВ

Кто-то скажет: чем же они завидные, если их нет среди самых богатых в знаменитом списке журнала «Форбс». А тем, что оба они — ведущие самых популярных программ на главных каналах федерального телевидения. И кроме ежедневного появления в эфире, у каждого еще имеется солидная должность. Так, 37-летний Борис Корчевников является генеральным директором и генеральным продюсером первого общественного православного телеканала «Спас», а 34-летний Дмитрий Борисов — генеральный продюсер компании «Первый канал. Всемирная сеть». Не сказать, что женихи очень молоды, зато оба не обременены ни браками, ни разводами, ни наследниками. Оба красавчики, в прекрасной форме, воспитаны и интеллектуальны, остры умом — куда уж завиднее! Но и недостаток имеется, тоже один на двоих — они на работе круглые сутки, тут не то что ухаживать за девушками времени нет, познакомиться некогда и практически нигде — разве что на работе.

XXI века, но судьба человека, победившего опухоль мозга. Как зачастую бывает, проявилась болезнь неожиданно, на фоне общего благополучия и с работой, и со здоровьем. Ничего, как будто, не предвещало страшного диагноза — онкология. Возможность сделать сложную операцию по удалению опухоли мозга, которая, к счастью, оказалась доброкачественной, в немецкой клинике вернула его к жизни. Правда, процесс реабилитации был долгим и тяжелым, ведь после хирургического вмешательства Борис частично потерял слух. Но жажда жизни, помощь близких, любимая работа, на которую он так стремился скорее выйти, помогли ему выздороветь. Об этом он позже рассказал в эфире своей программы «Прямой эфир», гостями которой тогда, в 2015 году, были Дмитрий Хворостовский и Андрей Гайдулян.

Господь дал шанс Корчевникову на выздоровление, и Хворостовский окреп верой. А всерьез Борис задумался о Боге в 24 года. Вот что он вспоминает: «Внешне было так: меня церковь «обожгла» тогда же, когда случились съемки в «Кадетстве», я практически полтора года жил не в Москве, а в Твери — мы работали там. И меня это оторвало от всей прежней среды, грехов, привычек — от всего прежнего. Все эти полтора года я встал в Бога. Жизнь потихонечку обростала совершенно новыми книгами,

людьми... Чаше всего, христианами. Вся моя прежняя жизнь и была, наверное, для того такой, чтоб я навсегда отучился осуждать других. Я сам себе в прежней жизни противен. А Богу и тем, кто меня любил, противен не был. Они мне дали столько любви, столько заботы, так круто изменили мою жизнь!»

Его ближайшие друзья — отцы многодетных семейств, в которых он так любит бывать, наслаждаться атмосферой счастья большой православной семьи, о которой и сам мечтает, но никак не осуществит.

Вырос Борис без отца — тот ушел из семьи, когда жена была беременна. Мама одна воспитывала сына, она самодостаточный человек, сильная женщина и довольно известная в театральном мире: была помощником режиссера Олега Ефремова во МХАТе, затем заместителем директора этого театра, с 2000 года Ирина Леонидовна Корчевникова — директор Театра кукол им. Образцова. Отец, с которым Борис познакомился только в 13 лет, начинал в Театре им. Маяковского, работал заведующим художественно-постановочной частью у режиссера Андрея Гончарова, затем 30 лет был директором Театра им. Пушкина. Он ушел из жизни в 2015 году, успев сказать сыну, что несмотря ни на что, всю жизнь любил его и всегда покупал билет в первый ряд на спектакли, в которых играл детские роли маленький Боря — а он с восьми лет был занят в нескольких постановках на сцене МХАТа.

Затем юное дарование проявило незаурядные актерско-журналистские способности на телевидении: еще школьником он вел популярные передачи для подростков: «Там-Там новости» и «Башня».

Когда подошло время выбирать профессию и вуз, Борис не смог четко определиться, подал документы и успешно сдал вступительные экзамены в два учебных заведения: на актерский факультет в Школу-студию МХАТ и на факультет журналистики в МГУ. В результате выбрал журналистику и в 2003-м окончил МГУ, а потом стажировался в Германии и США. Работал в лучших программах телеканалов НТВ, СТС, ТВ Центр, Культура и, наконец, на Росии-1, сменив в 2013-м известного российского тележурналиста Михаила Зеленского на месте ведущего ток-шоу «Прямой эфир». Параллельно успевал сниматься в кино и сериалах (на его счету около десяти ролей). А запомнился он зрителям и полюбился девчонкам всей страны в образе суворовца Ильи Синицына в сериале «Кадетство». Роль положительного со всех сторон юноши не просто подходит Борису, но и его характеризует как личность, тоже со всех сторон положительную. Он не приемлет жадного соперничества и глупой амбициозности. Когда у Андрея Малахова случился конфликт на Первом канале и ему пришлось перейти на «Россию-1», Корчевников достойно вышел из непростой ситуации, уступая самую рейтинговую передачу старшему коллеге. И

**Борис
КОРЧЕВНИКОВ:
СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА**

У него, действительно, не просто биография удачливого молодого человека



не прогадал, ведь созданные им две новые передачи: «Судьба человека» и «Далекое близкое» — пусть пока еще чуть менее рейтинговые, чем «Прямой эфир» и «Привет, Андрей», но зато более серьезные. Он дважды лауреат национальной телевизионной премии «ТЭФИ» в номинации «Телевизионный документальный сериал» как автор интересных проектов, список которых очень внушителен. Работа занимает все время, домой он, по его же словам, приходит только ночевать.

И тут сам собой возникает вопрос о личной жизни и будущей семье. Вот что он сам говорит по этому поводу: «Жениться никогда не поздно. Что бы ни говорили. И тут мне проще довериться Богу. Значит, Он лучше знает, как оно должно быть». У Бориса были долгие — почти восемь лет, и очень светлые — так как познакомились будущие влюбленные в церкви — отношения с русской актрисой французского происхождения Анной-Сесиль Свердловской. Она знакома телезрителям по сериалу «Аромат шиповника», где сыграла главную роль. Анна во многом способствовала воцерковлению Бориса. Она тоже работала на телевидении, на православном канале «Царьград» и в попечительском совете благотворительного Фонда имени преподобного Серафима Саровского, занимающегося защитой семьи, материнства и детства. Их долгие отношения должны были закончиться свадьбой и венчанием, они уже определили храм и побеседовали со священником о таинстве обряда, но вдруг расстались. Причины достоверно не известны, обоим расставание далось тяжело, но они сумели остаться друзьями.

Борис верит, что браки совершаются на небесах, что единственная, предназначенная на всю жизнь, ему еще обязательно встретится, и в их счастливой семье будет много любимых детей.

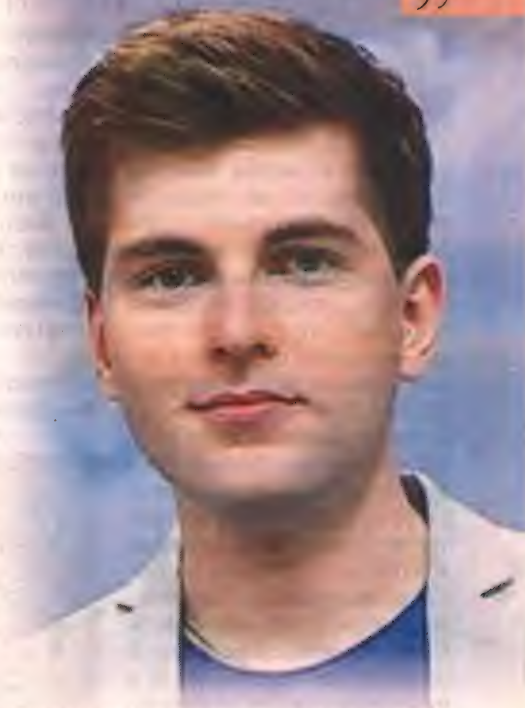
Дмитрий БОРИСОВ: ПУСТЬ ГОВОРЯТ

Действительно, чего только о нем ни говорят — и пусть! Его заочно перебрали на всех его подругах (не невестах!). С Юлией Савичевой они познакомились в передаче, которую вел Дмитрий еще в 2009 году, а после ее участия в «Евровидении» появились фото, где он обнимает девушку за талию, затем в прямом телеэфире Борисов вдруг исполняет лирическую песню, и все начинают говорить, что спел он ее для Юли. Далее он присутствует на презентации нового альбома певицы «Сердцебиение» — тут уж от любовного романа, кажется, им не отвертеться, но... Савичева вдруг выходит замуж за композитора Александра Аршинова, рождает ему дочь, крестным отцом которой становится Борисов. Тут уже рождается слух,

что это была пиар-компания для раскрутки Юлии Савичевой, так же как псевдолюбовь Лазарева и Кудрявцевой, Баскова и Лопыревой. Затем пошли слухи о романе Борисова с Анфисой Чеховой, у которой в то время случился разлад в личной жизни, а в сети появились ее снимки с Дмитрием. Пытались его обручить и с Чулпан Хаматовой, также на основе Инстаграм. Сейчас ему приписывают отношения с топ-моделью белорусского происхождения, но мировой величины, Ольгой Шерер, у которой, кстати, есть сын от Маурицио Габано. А с Борисовым ее видели опять же только на фотографиях.

Из точных привязанностей Дмитрия известен только его пес — тойтерьер по кличке Бейлис, у которого есть своя активно посещаемая страничка в соцсети. Любимец сотрудников Первого канала, пару раз в месяц сопровождает Дмитрия на работу и развлекает его коллег. Четвероногую кроху — звезду Инстаграм — обожает и вся филологическая семья Борисова: две сестры — школьные учительницы русского языка и литературы, мама — преподаватель тех же предметов в вузах, и очень известный отец Дмитрия — Дмитрий Петрович Бак, литературный критик, журналист, переводчик, профессор Российского гуманитарного университета и директор Государственного литературного музея.

Конечно, в таком окружении у мальчика была одна дорога — на историко-филологический факультет РГГУ, а затем в аспирантуру. Но Дмитрия никогда не прельщала ни преподавательская деятельность, ни сугубо научная, целью его учебы в университете было получение блестящего образования для работы журналистом. Еще школьником, в 16 лет, он отправил письмо главному редактору радиостанции «Эхо Москвы» не просто с просьбой попробовать поработать в эфире, а с разработанной концепцией собственной передачи. Долгожданный ответ был положительным — его пригласили на прослушивание и доверили сначала собирать информацию для новостей, а затем и вести их в эфире. Как репортер он ездил и на открытие «Евровидения», и в Беслан во время трагических событий в местной школе. В 2006-м его приглашают на Первый канал сначала ведущим утренних, дневных, а затем рейтинговых вечерних новостей. С 2017-го он начал вести знаменитую передачу «Пусть говорят». Не все верили, что кому-то другому, кроме обаятельного и мудрого Андрея Малахова, удастся сохранить ее высочайший рейтинг, удержать ежедневный интерес публики, но Борисов справился. И в следующем году под него на Первом открывают новое ток-шоу «Эксклюзив», которое выходит по выходным. Дмитрий трижды обладатель премии ТЭФИ как ведущий информационной программы. Под его руководством на канале вышло несколько документальных фильмов. Борисова как одного из самых известных телеведущих



страны дважды приглашали на роль самого себя — в художественный фильм «Черная молния» и в криминальный сериал «Побег». И хотя в обоих случаях он так же, как и в жизни, читает на экране новости, наверняка, ему все же пригодились актерские навыки, которые он получил, занимаясь в школьном драмкружке, где ему доставались роли исключительно принцев и героев.

Он и сейчас с легкостью смог бы сыграть прекрасного принца, так как выглядит потрясающе — красив и молод. В одном из интервью его даже попросили раскрыть «секрет вечной молодости», на что он отшутился, мол на всех своих должностях всегда был самым молодым в коллективе. А вот регулярно ходить в спортзал не получается из-за напряженного графика работы, любимый тренажер в рабочем кабинете — диван, чтобы поспать хоть урывками между эфирами, записями, обсуждениями проектов и сеток вещания почти десяти каналов, входящих в руководимый им холдинг «Первый канал. Всемирная сеть». При огромной загруженности с утра до ночи на работе он считает себя домоседом, мечтает об уютном отдыхе в кругу семьи: дети, друзья, животные, настольные игры, обсуждение предстоящих путешествий. Надеется на встречу со своей единственной второй половинкой, и ощущает себя вполне счастливым человеком: «У меня получается, что с каждым годом я становлюсь счастливее и удачливее. Не могу сказать, в чем именно проявляется это счастье. Оно напоминает небольшое лоскутное одеяло, которое состоит из разных маленьких кусочков. Самое главное правило: для того чтобы быть счастливым — никогда не переставать улыбаться! Со мной это всегда работает, и мое настроение улучшается на все сто процентов».

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Осень... Для кого-то она начинается с первого желтого листа, упавшего к ногам, а кто-то посмотрел на календарь и зачеркнул квадратик. Для кого-то это ставшие вдруг в одночасье холодными ночи, а кто-то смотрит на астры и понимает, что пришло время, воспетое поэтами и художниками. Или в воздухе появляется какой-то особенный запах: чуть прелой листвы, пыли, еще полетному жаркого солнца и нотки безграничной грусти, которые приносят оторванные паутинки...

Для меня осень — состояние души. С некоторых пор. Странно устроен человек. Я никогда не любила осень и не чувствовала ее прелести, но сейчас ощущаю ее биение в воздухе, горьковатом, насыщенном легким ароматом хризантем.

Говорят, человек в определенный момент начинает жить с ощущением надежды. Надежды на перемены. Кажется, что жизнь у него сложилась и бежит теперь по заданному кем-то кругу, боясь свернуть в сторону... В такой момент и приходит надежда. Робкая и неясная, она вдруг зарождается где-то в глубине души, заставляя верить... Просто сидишь и понимаешь, что нужно что-то менять. Появляется неясное томление, которое захватывает тебя целиком и заставляет метаться, пытаться разобраться, что происходит. А когда понимаешь, становится немного страшно. Страшно перед неизвестным, и сделать первый шаг тоже страшно. Кто-то делает, а кто-то просто ждет...

■ ■ ■ ■ ■
Олег появился в моей жизни неожиданно. Я делала репортаж и обратила внимание на мужчину, который сидел в холле гостиницы с потерянным видом и время от времени тербил часы на руке. Лицо показалось знакомым.

— Василий, посмотри на того мужика. Тебе его лицо знакомым не кажется?

Оператор впился пронзительным взглядом в мужчину.

— Не, не помню. Может, я его где-то и видел, но вспомнить не могу. А ты чего на него внимание обратила?

— Вид, как у бездомного щенка. Так рука и тянется косточку поискать.

Василий прыснул:

— Ну-ну. Жалостливая наша...

Вторая встреча произошла на улице. Я спешила сдать

потока со смешными очками в черепаховой оправе. Он и сам был смешной со своей привычкой слушать собеседника, вытянув шею и придерживая очки указательным пальцем. А еще он трогательно-смешно смотрел на меня и неуклюже пытался ухаживать. И почему-то иногда замирал на минуту, не сводя с меня глаз.

Сейчас передо мной стоял высокий и очень привлекательный мужчина, ничем не

распашонками, купаниями и кормлениями, прогулками и яслями, успевая каким-то чудом еще и работать. Потом садик и опять работа — уже в качестве редактора маленькой газетенки. Школа. Это сразу 11 лет, которые свелись к урокам, домашним заданиям, хождениям к учителям и директору из-за драк и плохих оценок. Ушла из газеты в толстый глянце-вый журнал помощником главного редактора, а через пару лет отказалась от должности и стала простым журналистом. Ну хорошо, не простым. Сын окончил школу и пошел учиться на врача, удивляя меня своим выбором, успешно сданными сессиями, а также редкой целеустремленностью и усидчивостью, совершенно мною не замеченной в нем ранее. Встречи с мужчинами были. А как же без них? Даже однажды замуж собралась, и чуть было не совершила этот шаг. Но, к своему счастью, остановилась. Вообще, на момент нашей встречи мне было 46 лет и я была успешна, востребована в профессии и скоро собиралась стать свекровью. Изменений особых не предвиделось, разве что иногда мечталось о внуках, но сын, узнав о моих мечтах, только смеялся.

О чем мне думалось длинными вечерами? Да ни о чем. Набегавшись за день, я съела жалкое подобие ужина и садилась к компьютеру, а потом плавно перемещалась к телевизору с чашкой ромашкового чая. Один вечер был похож на другой, и лишь изредка я позволяла себе выбирать на встречи с подругами или в кино. Ничего необычного или скучного. Я очень уставала, и к вечеру в моей голове начинала биться только одна мысль: быстрее добраться до дома. И еще желательно, чтобы никто там меня не нашел в ближайшие пару часов.

А утром все начиналось сначала.

Хотелось ли мне что-нибудь изменить? Не знаю, не думала об этом. Я просто проживала еще один день. Но иногда меня охватывало неясное томление и робкая



статью и налетела на него.

— Простите, — автоматически произнесла я и увидела, что прямо на меня смотрели изумленные глаза.

— Маша?

— Маша. А мы знакомы?

— Да, то есть были давно...

Мы учились с вами в институте. Я потом в армию ушел, а когда через два года вернулся, то ты уже была на дипломе. Я — Олег.

■ ■ ■ ■ ■
И тут я его вспомнила. Длинный и нескладный парень с параллельного

напоминающий неуклюжего парня из моих воспоминаний.

Вот так мы и встретились. Через 20 лет.

Кто-то скажет, что это целая жизнь. Но для меня это все промелькнуло как несколько лет. Только что я окончила институт и устроилась в газету. Молодая, амбициозная, талантливая... Спустя год вышла замуж, а еще через полгода развелась и родила сына. Первые три года его жизни пролетели незаметно: я металась между пленками и

надежда на перемены, изредка подкрепляемая слезами в подушку...

Звезды меня слышали, и в моей жизни снова появился Олег.

Он бросил журналистику на последнем курсе и поступил на иняз. Работал переводчиком. А еще он недавно развелся с женой и безумно скучал по дочке.

Роман развивался стремительно. Хотя вначале это были встречи двух людей, проживших разные жизни и неожиданно пересекшихся в холодный октябрьский вечер. Два одиночества, которые столкнулись на плохо освещенной улице рядом с магазином «Все для охоты». Очень романтично.

Почему-то мне чаще всего вспоминается один день. Может быть, потому что он был самым первым, когда Олег остался со мной. День бесконечных разговоров, взглядов, прикосновений. День, состоящий из запаха первоцветов и печенья с корицей, мокрого черного зонта и луж с остатками мо-

крого снега, уютного вечера с треском дров в камине и бокалом вина в руке. Я помню все с такой ясностью, как будто это случилось только вчера, а не полгода назад. И пестрые занавески на окнах, и цветок на голом стебле, но с пучком листьев на самой верхушке, кофе в чашках из тонкого фарфора и холодный блеск хрусталя.

Ни до, ни, наверное, после мы так много не говорили и не молчали. Кажется, каждый из нас тогда говорил не о себе, а как бы раскрывался для другого. И в чем-то для самого себя. День откровений и долгих пауз. Так мы его с тобой потом окрестили.

А еще у нас был июнь. Мы сняли небольшой домик у одной старушки. Вставали рано и очень полюбили пить чай на веранде, наблюдая, как появляется солнце и зарождается новый день. Потом бежали к морю. На берегу почти никого в этот час не было, и мы долго купались и лежали на жарком солнце, а потом возвраща-

лись в дом, где ждал завтрак. Старушка занавешивала окна: «Чтобы зной в дом не шел», и в комнатах стоял полумрак, который разбавляли веселые и горячие полосы света.

Когда жар спадал, мы открывали окно и любовались на далекие снежные вершины гор и легкий туман, который окутывал холмы. А на закате над морем появлялись необыкновенные облака, пылающие странным светом в лучах заходящего солнца. Ночи были очень темными, теплыми и непроглядными. Но если на небе вдруг вспыхивали звезды, то все превращалось, как по волшебству, в сказку. Ночь озарялась сотнями ярких сверкающих звезд, и нам казалось: протянешь руку, и тебе на ладонь ляжет блестящее чудо...

Недалеко от нашего домика протекал прозрачный ручей. И как здорово было сидеть вдвоем в гамаке, слушать дробный стук воды о камни и наблюдать за ее мерцающим блеском, когда из-за гор и лесов поднималась огромная серебряная луна.

В те дни я летала как на крыльях. Ощущение полета возникало в душе с первыми лучами солнца, скользившими по его лицу, и затихало, когда я засыпала, прижавшись к его плечу. Тогда крылья уютно лежали рядом со мной на подушке и тихо ждали моего пробуждения...

Спустя месяц он вернулся к жене. На попытку сохранить отношения я ответила отказом. Так все и закончилось для нас. Осталась только я.

Одна со своей изменившейся жизнью.

Бунин как-то написал: «А разве бывает несчастная любовь? Разве самая скорбная музыка не дает счастья?»

Вот и я думаю, какая же я все-таки счастливая! Ведь мне удалось испытать счастье быть любимой и любить. И совсем неважно, что в моей душе иногда идет дождь и опадают листья. Есть еще и солнце. Это его лучи пронзают серые тучи и скользят по моему лицу, высушивая слезы...

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

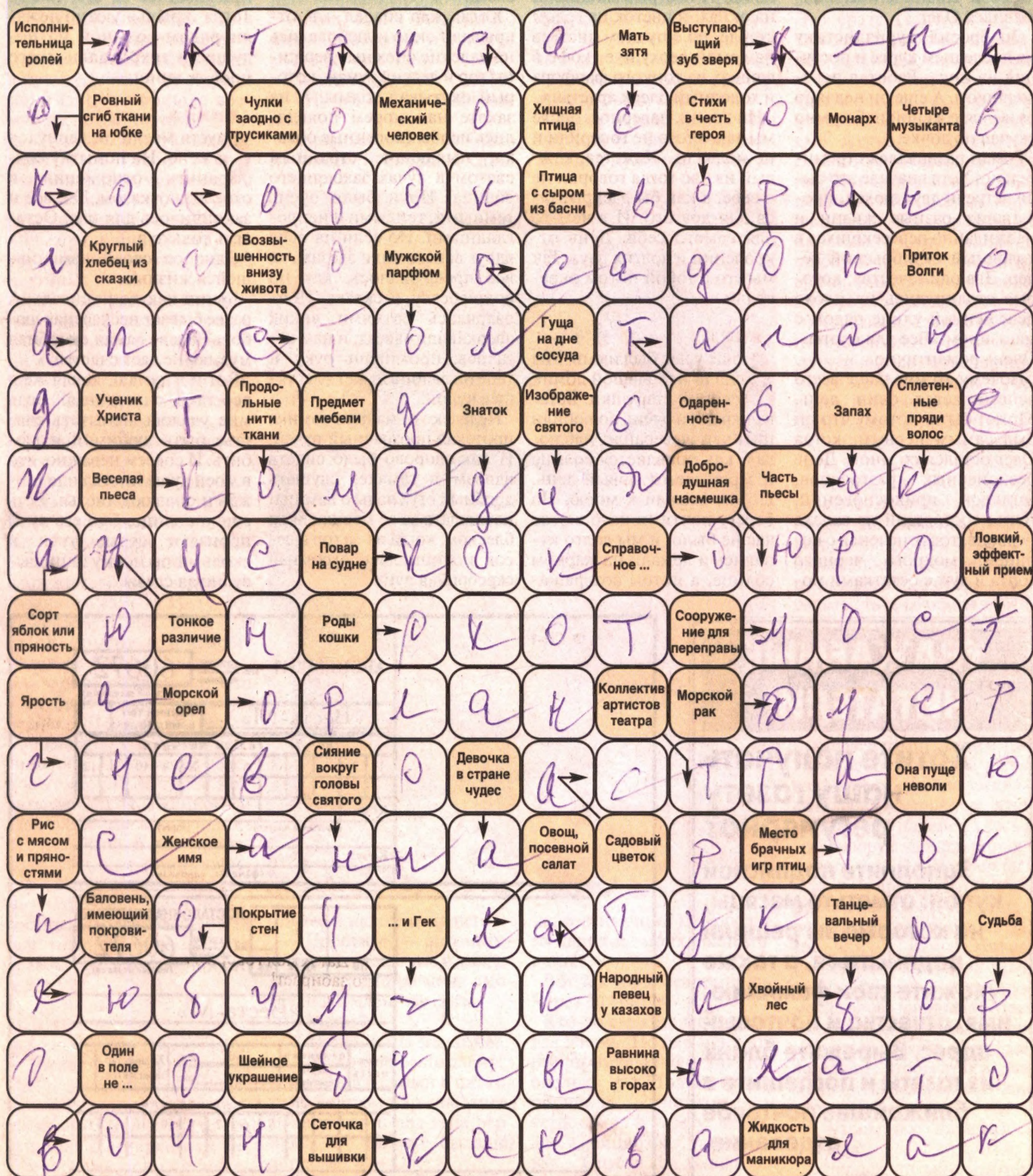
АБОНЕМЕНТ на газету		60672
		(индекс издания)
«Веста-М»		Количество комплектов:
на 20 год по месяцам:		
1	2	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Куда		
(почтовый индекс)		(адрес)
Кому		
		(фамилия, инициалы)

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		
на газету	60672	
	(индекс издания)	
«Веста-М»		
Стоимость	подписки руб. коп. Количество комплектов:	
перс-адресовки руб. коп.		
на 20 год по месяцам:		
1	2	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Куда		
(почтовый индекс)		(адрес)
Кому		
		(фамилия, инициалы)

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 9



Ответы на сканворд № 8 по горизонтали: загар, серьга, лист, тур, пломбир, мимоза, лапа, окот, сказка, графин, квартал, иваси, табун, вор, сова, алыча, торт, марал, кит.

По вертикали: секрет, шашлык, абажур, алмаз, гриб, кот, сила, атом, астра, глава, бар, гримаса, финал, мотив, коток, навык, узор, Сочи, карат, пират.



НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О СНЕ

Впереди осень и зима — время долгих вечеров и темных ночей. Хотите узнать кое-что новое о сне?

ГЕНИИ СПЯТ ПО 15 МИНУТ

Многие великие люди стараются экономить время за счет сна. Леонардо да Винчи, используя метод полифазного сна, отдыхал по 15 минут через каждые 4 часа работы. Никола Тесла спал 2 часа в сутки. Эйнштейн — по 4 часа. Кстати, этот метод испробовали на себе многие. Он отлично дает выспаться не только гениям. Вот только куда девать освободившееся время обычному человеку? Да и на работе вас вряд ли поймут, если вы вздумаете прилечь в середине дня.

ЛИШНИЙ СОН — ВРЕДЕН

Многие из нас «добирают» хронический недосып в течение рабочей недели, отсыпаясь в выходные дни. А есть такие сони, которым для хорошего самочувствия нужно спать не меньше 10-11 часов. Но оказалось, что они сами сокращают себе жизнь.

Ученые провели исследования и выяснили, что те, кто любит всласть поспать, умирают раньше, чем те, кто привык спать положенные 7-8 часов. Взрослому человеку для восстановления сил достаточно восьми часов сна.

А НЕДОСЫП — ОПАСЕН

Еще хуже обстоит дело с недосыпом. Сон продолжительностью менее 6 часов ведет к расстройству слуха, зрения, повышению тревожности, навязчивым состояниям, апатии, нарушению обмена веществ и быстрому набору веса. Но самое опасное — это полное отсутствие сна в течение нескольких суток подряд. Оно приводит к потере самоидентификации, зрительным и слуховым галлюцинациям и параноидальному синдрому, а впоследствии — к смерти.

Конечно, если такой серьезный недосып случается изредка, особого вреда не будет, но если он регулярен, знайте, что это сокращает жизнь. Не выдержать может организм. По мнению ученых, большинство самоубийц — это те, кто хронически недосыпал.

СНЫ — НАГРАДА ЗА ХОРОШУЮ ПАМЯТЬ

Исследования среди студентов, изучающих иностранные языки и привыкших запоминать много новых слов, показали, что они видят больше снов. Каждый че-

ловек от трех до пяти раз за ночь проходит фазу так называемого быстрого сна, и именно в это время видит сны. Длится такая фаза около 20 минут. За это время можно увидеть несколько сновидений. У людей с хорошей памятью эта фаза увеличивается на 5-10 минут, и запоминают они сны лучше.

ПОЗА ВО СНЕ — ОТРАЖЕНИЕ ЖИЗНИ

Изучая различные позы людей во время сна, ученые пришли к выводу, что спящие на животе недовольны своей профессией, те, кто спит на спине, — сильные личности и вполне довольны жизнью, спящие согнувшись или прижав к себе подушку склонны к тоскливым настроениям и нуждаются в нежности, а мрачные пессимисты укрываются одеялом с головой.

КОШМАРЫ ПО ГЕНДЕРНОМУ ПРИЗНАКУ

По статистике, женщины спят примерно на 20 минут больше, чем мужчины. Что касается качества сна, то мужчины спят более беспокойно и чаще просыпаются. Зато женщины чаще жалуются на проблемы с засыпанием и считают, что спят плохо. Объясняется это тем, что женщины видят гораздо более насыщенные и эмоциональные сны, чаще переходящие в кошмары.

СОН — ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

Многие научные открытия были совершены во сне, потому что в это время мозг совершенно иначе интерпретирует и обрабатывает заложенную в него информацию. Например, Нильсу Бору явился во сне структура атома, химику Фридриху Кекуле — формула бензола, Ларри Пейджу — идея Google, Элису Хоу — конструкция швейной машинки. Дмитрий Менделеев увидел свою периодическую таблицу во сне. А Рихард Вагнер утверждал, что свое творение «Тристан и Изольда» он во сне просто услышал.

Понятно, что эти открытия не были наитием. Все эти люди долго и напряженно думали над соответствующими вопросами. Так что, если вы мучительно ищете решение какой-то проблемы, а потом видите его во сне, считайте, что ваш мозг нашел для вас это решение и показал вам во сне.



Дамы, посмеемся!

— Дим, а ты чего не пьешь с нами в гаражах?

— Ну, ребята, насмешили! У меня-то же ны нету!

Встречаются двое друзей.

— Я познакомился с девушкой, которая обещает окружить меня любовью, заботой и лаской. Что ты об этом думаешь?

— Думаю, как ты будешь выходить из окружения.

Женщина жалуется подруге:

— Я сейчас худею. Вчера приготовила на ужин морковные котлеты. А муж долго смеялся, а потом попросил сегодня сделать отбивные из укропа!..

— Сегодня ты не будешь упрекать меня в том, что я плохо готовлю!

— Ого! И что же у нас на ужин?

— Ничего.

— Девушка, а какое у вас приданое?

— У меня есть стометровый рулон полиэтилена с пупырышками...

— Беру!

В загсе регистратор укоризненно говорит жениху:

— На вопрос «Согласны ли вы стать мужем?» надо отвечать «Согласен», а не «Была не была!»

Парень говорит девушке:

— Я решил сэкономить на свадьбе.

— Как?

— Свадьбы не будет!

— Все мамы плачут, когда их дочери выходят замуж.

— Да? А моя говорит, что пусть плачет тот, кто забирает!

Супруг делится новостями с женой:

— В нашем драмкружке мы ставим новую пьесу, и мне в ней дают роль мужа...

— Сейчас же звони режиссеру, отказывайся и требуй роль со словами!

Девушка говорит подруге:

— Представляешь, мне предложили выйти замуж!

— Ничего себе. И кто?

— Родители.

во втором полугодии



(цена без почтовых услуг)

**Наши индексы
в «Каталоге российской
прессы»**

60672 —

«Веста-М» —

26 рублей (1 месяц)
156 рублей (6 месяцев)

60673 —

«Веста-М. Здоровье» —
21 рубль (1 месяц) — 126 рублей (6 месяцев)



**Наши индексы
в каталоге «Почта
России»**

П2181 —

«Веста-М» —

26 рублей (1 месяц) —
156 рублей (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —
21 рубль (1 месяц) — 126 рублей (6 месяцев)

П5293 —

комплект «Веста-М. +
Веста-М. Здоровье» —
42 рубля (1 месяц) — 252 рубля (6 месяцев)



**Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»**

51182 —

«Веста-М» —

26 рублей (1 месяц)
156 рублей (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

19009



>

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru>
выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобнее получать газету.

Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.